

**Arquitectura para la recreación pasiva y contemplativa
en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires.**

Estado de situación actual y propuesta de mejoramiento de las
condiciones existentes.

Alumno: Agustín Alejandro Andreatta.

Tutor: Arq. Fernando Cerone.

Diciembre 2017.

Universidad Abierta Interamericana.

Facultad de Arquitectura.

Trabajo final de carrera.

Abstract

A causa de la gran cantidad de personas que eligen el yoga, la meditación o el taichí, entre otras, para el entrenamiento del cuerpo y de la mente en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires, la demanda de espacio específico para estas disciplinas ha trascendido el sector sacro y privado y se ha instaurado en el ámbito público.

En la actualidad, funcionan distintos programas que ofrecen estas actividades recreativas en plazas, parques o centros culturales con aparentes signos de crecimiento. Pese a esto, los espacios disponibles por parte de la oferta pública presentan evidentes desventajas que devienen en clases poco satisfactorias o abandono de los practicantes.

Por estos motivos, se propone la investigación de la situación actual de este tipo de recreación en la Ciudad de Buenos Aires, para así, evaluar propuestas de intervención espacial que contribuyan a su desarrollo.

Índice

○ Introducción.....	4
Presentación de la problemática.....	4
Objetivos generales	5
Objetivos particulares.....	5
Justificación de la elección del tema	6
Alcance	7
● Marco teórico.....	9
Requerimientos mínimos espaciales de las disciplinas seleccionadas	9
Ejemplos arquitectónicos contemporáneos de referencia.....	17
Características destacadas de los ejemplos seleccionados.....	38
● Análisis de la situación actual	39
Hipótesis y metodología de análisis	39
Origen e ingreso de las disciplinas tratadas a occidente.....	39
Espacios existentes en la actualidad.....	42
Síntesis de situación actual	61
Propuesta de mejora de las condiciones existentes	63
● Ejemplos de aplicación.....	67
Pabellones sustentables para recreación pasiva y contemplativa	67
Centro para recreación pasiva y contemplativa	69
Espacios verdes disponibles en Capital Federal para la implantación del Centro	70
Variables de selección	76
Elección del terreno a trabajar y su justificación	80
● Premisas de diseño.....	90
Programa tentativo de necesidades.....	92
● Idea de partido	93
La quietud y la flexibilidad como metáforas	98
Apertura espacial a la meditación y la contemplación	107
Materialidad	109
● Documentación de ejemplo de aplicación.....	112
Implantación.....	112
Planta baja.....	113
Planta alta.....	114
Cortes.....	115
Aspectos sustentables del ejemplo de aplicación.....	116
○ Conclusiones.....	117
● Glosario
● Anexo I.....
● Anexo II.....
● Lista de referencias

Introducción

El presente trabajo final de carrera (TFC) tiene por objeto el análisis de la situación actual del espacio destinado a la recreación pasiva y contemplativa en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires, y, como consecuencia, la elaboración de propuestas de mejoramiento, en respuesta a la creciente oferta de espacio público para la práctica de las actividades asociadas a este tipo de recreación.

En carácter de intermediario entre la formación académica y la vida profesional, este documento reflejará los aprendizajes y saberes adquiridos durante la carrera para el diseño de espacio público temático dentro de la ciudad.

El criterio de trabajo adoptado se basa en la presentación del problema central junto con los objetivos generales, particulares y el alcance del trabajo. En segunda instancia, se presentará el material teórico de referencia para la definición y análisis de la situación problema. Con ello, se definirán estrategia de respuesta a la problemática analizada a través de la ejecución de ejemplos de aplicación.

El tema central de estudio, “Arquitectura pública para la recreación pasiva y contemplativa”, es una temática poco estudiada y desarrollada como equipamiento urbano, por lo que, en este trabajo, se utilizarán ejemplos referenciales existentes aproximativos que contribuyan a la consolidación de la tipología experimental a proyectar.

Presentación de la problemática

La problemática que se abordará en este trabajo práctico es la oferta actual de espacio para la práctica de disciplinas que integran la recreación pasiva y

contemplativa en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires y el insuficiente equipamiento urbano público exclusivo para ello.

Objetivos generales

Los objetivos generales del TPF son:

- Definir el concepto de recreación pasiva y contemplativa, las principales disciplinas que componen este tipo de recreación y su actual desarrollo en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires.
- Analizar la situación actual de los espacios en donde estas actividades tienen lugar para trabajar consistentemente sobre la problemática de la demanda de uso.
- Generar estrategias de mejora de la situación existente y emplear aquellas de mayor alcance mediante un ejemplo de aplicación que actúe en varias de las etapas del proceso de diseño urbano y arquitectónico.
- Utilizar variables de diseño arquitectónico sustentable acordes al modo en que actualmente se construye en la ciudad.

Objetivos particulares

Los objetivos particulares del ejemplo de aplicación son:

- Analizar las distintas variables del problema central en un contexto urbano para la correcta inserción del equipamiento específico.
- Revitalizar áreas urbanas que se encuentren degradadas dentro de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires.

- Crear, a través del ejemplo de aplicación, un espacio también para la tercera edad por la estrecha relación que tiene este grupo social con las disciplinas de interés.
- Estudiar el empleo de la escala, desde la urbana hasta la humana, para el diseño de un centro que tenga como programa la recreación pasiva y contemplativa.
- Emplear herramientas de diseño del paisaje detallando los distintos tipos de vegetación, árboles y espejos de agua para la decoración y ornamentación.
- Reflexionar sobre el rol integrador del concepto de quietud a través de la arquitectura y las disciplinas recreativas que sobre ello construyen su filosofía.

Justificación de la elección del tema

En la actualidad, disciplinas como el yoga, la meditación, el taichí, entre otras, son promovidas por el Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires ya que presentan una fuerte demanda por parte del público general. Las mismas, son dictadas en centros culturales, centros barriales, parques y plazas públicas. Pese a esto, continúa en aumento la tendencia de practicar estas actividades, y los espacios existentes en donde éstas son desarrolladas, presentan desventajas y deficiencias evidentes por no contar con espacio propio y tener que coexistir con otras actividades, usos o funciones.

El motivo que impulsa el estudio de esta temática, junto al análisis correspondiente para el mejoramiento de la situación actual de los espacios existentes en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires, es la falta de equipamiento urbano público específico para alojar estas actividades que tienen como objetivo el entrenamiento del cuerpo y la mente a través de la pasividad o la contemplación.

Desde el sector privado, la ciudad cuenta con cientos de espacios para la práctica de este tipo de recreación, pero las incumbencias onerosas hacen que la inclusión social se vea perjudicada. También se detectan barreras sociales en la oferta de este conjunto de actividades recreativas cuando son fomentadas por grupos religiosos, en su mayoría de origen oriental, en templos o espacios destinados al culto, por las diferencias culturales entre oriente y occidente.

Generar propuestas de mejora espacial, para la situación actual de la recreación pasiva y contemplativa en la Ciudad, permite operar distintas variables de diseño urbano tales como transporte, movilidad, densidad de tejido, nodos, hitos, etc. Asimismo, ponerlas en práctica a través un ejemplo de aplicación, da lugar a utilizar las variables de diseño arquitectónico incorporadas a lo largo de la carrera en el marco de un programa de diversas prácticas que fundan su raíz en la ejercitación a través de la quietud y la pasividad.

Alcance

El alcance de este trabajo está dividido en tres módulos con el fin de lograr un formato de presentación más claro y sintético.

El módulo I comprende toda la información necesaria para abordar el trabajo proyectual de la temática elegida; esto es, el marco teórico de referencia, el análisis de la situación problema actual, y la definición de la/s estrategia/s de resolución o mitigación que dé/n respuesta a problemática analizada.

El módulo II contiene el estudio comparativo de sitios dentro de la Capital Federal para la inserción del ejemplo de aplicación, la elección de un terreno y las

premisas de diseño para el desarrollo de este equipamiento. Se incorpora dentro de estas premisas al programa arquitectónico de necesidades.

En el módulo III, se desarrolla la propuesta formal del ejemplo de aplicación. Allí se expone la idea de partido, las plantas, cortes y axonometrías, la memoria descriptiva y demás textos e imágenes que permitan una correcta interpretación de lo elaborado. Se da cierre al trabajo práctico en las conclusiones.

Seguido a las conclusiones, se encuentra el glosario y los Anexos I y II. Allí se expone aquella información complementaria que sirve para enriquecer lo formulado durante el desarrollo del trabajo.

Puede apreciarse el alcance del proyecto en el siguiente gráfico:

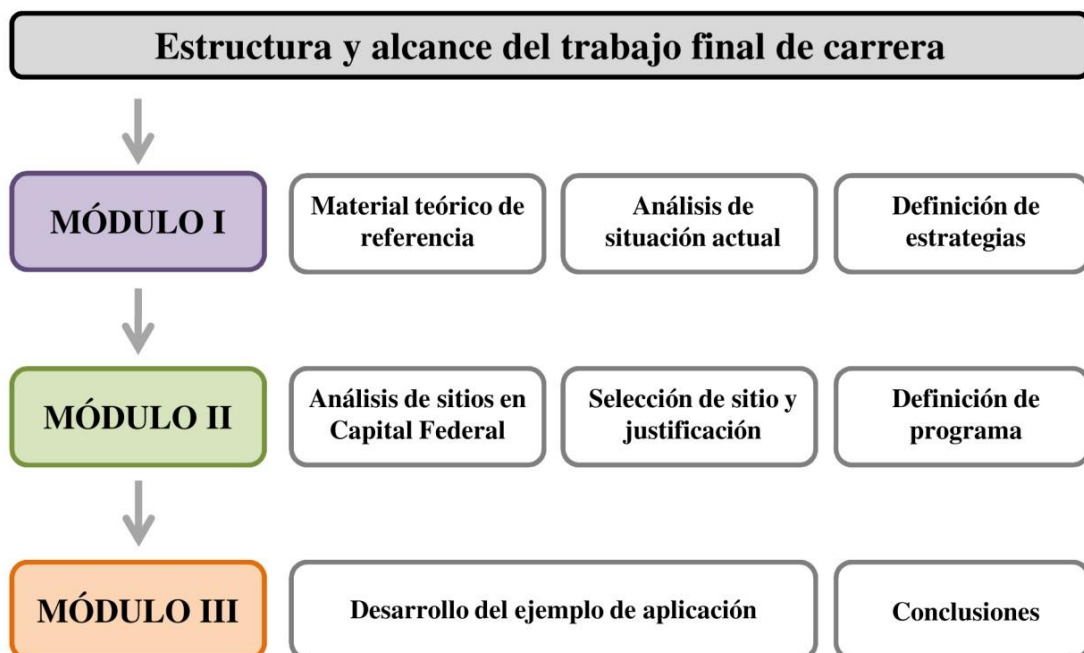


Figura 1. Cuadro resumen del alcance del trabajo práctico.

Marco teórico

Para dar sustento teórico y conceptual al trabajo a desarrollar, se expondrá a continuación aquella información de referencia necesaria para la interpretación del documento.

Se iniciará la exposición con el análisis del espacio mínimo requerido para la práctica de las disciplinas tratadas. Posteriormente, se analizarán tres obras de arquitectura en las cuales ya se ha abordado, de forma indirecta, el tema central de estudio.

Cabe mencionar, antes de iniciar este capítulo, que al final de este trabajo se encuentra el Glosario que contiene algunas definiciones de importancia para la comprensión de la temática prefijada como *Recreación pasiva y contemplativa*. Se entiende a la misma como el “Conjunto de acciones y medidas dirigidas al ejercicio de actividades contemplativas, que tienen como fin el disfrute escénico y la salud física y mental” (Redcreación, 2017).

Para conocer más sobre estas prácticas, se recomienda consultar los anexos I y II siguientes al glosario. En el Anexo I, se explican las principales causas del estrés en la ciudad y el modo en que este tipo de recreación actúa sobre él. En el Anexo II, se especifican las cinco disciplinas con mayor demanda en Capital Federal y los beneficios a la salud que aporta su práctica.

Requerimientos mínimos espaciales de las disciplinas seleccionadas

En este apartado se analizarán los requerimientos espaciales para cada una de las disciplinas seleccionadas con el objeto de lograr espacios acordes y proporcionados para las prácticas grupales y para las individuales.

Al no encontrar bibliografía específica sobre las dimensiones mínimas necesarias para la práctica de yoga, meditación, taichí, chí kung y pilates, se utilizarán los estudios expuestos en el libro de Ernst Neufert “Arte de proyectar en Arquitectura” sobre la escala humana en sí. También se analizarán las posturas, formas y equipamientos propios de cada una de las disciplinas antes mencionadas a fin de conocer sus necesidades específicas.

Escala humana.

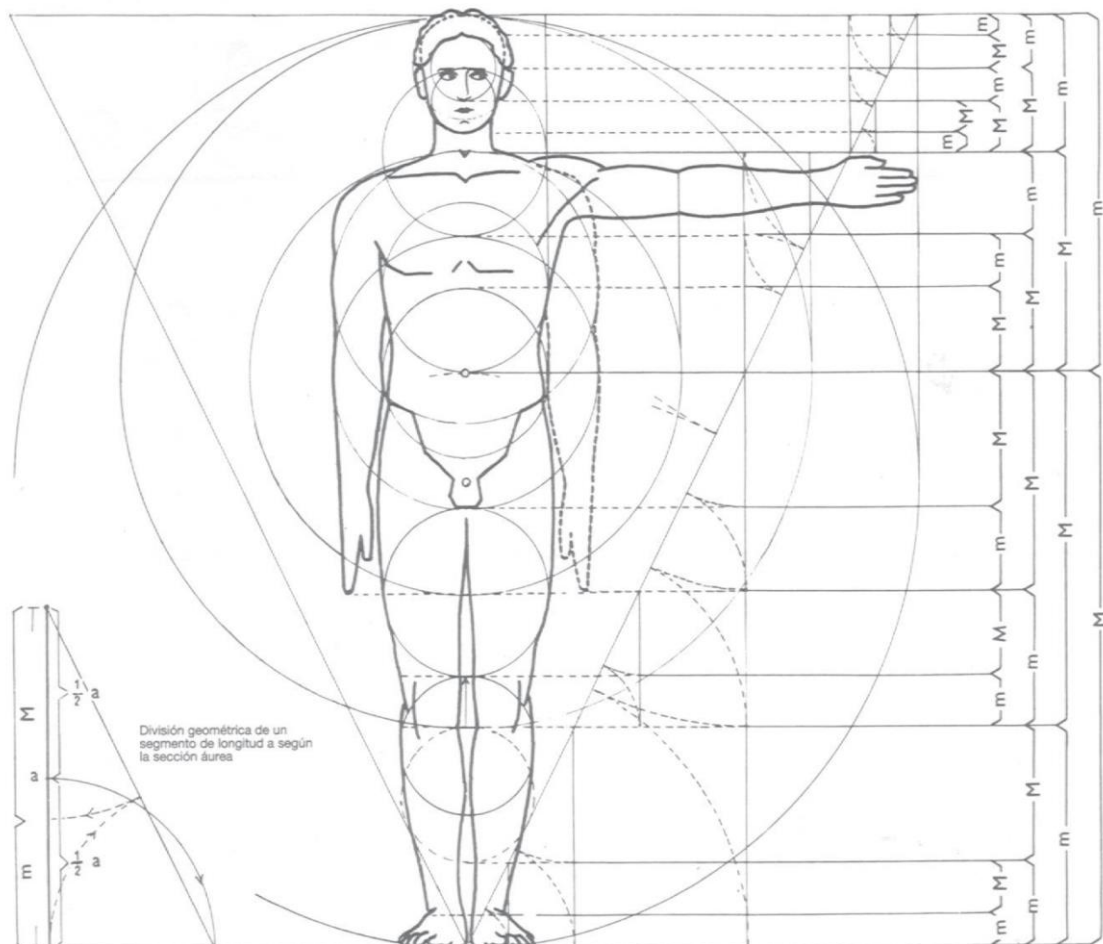


Figura 2. La proporción del cuerpo humano.

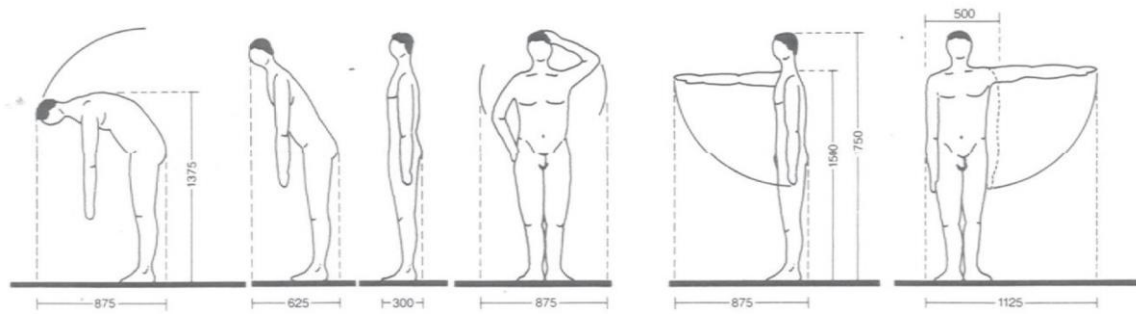


Figura 3. El cuerpo humano agachado, de pie y con los brazos extendidos hacia adelante y de lado.

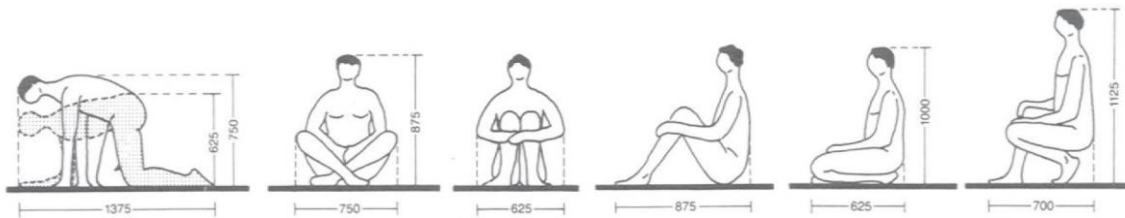


Figura 4. El cuerpo humano sentado en diversas posturas.

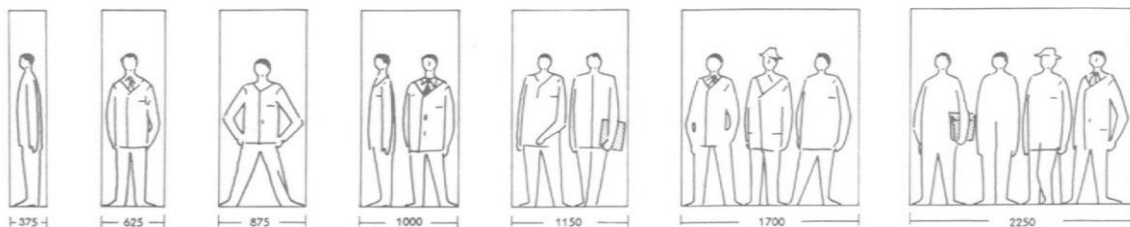


Figura 5. Ocupación de suelo del cuerpo humano de modo individual y en grupo.

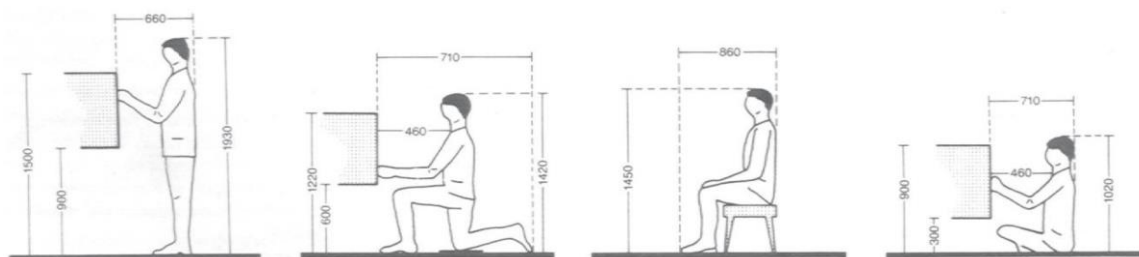


Figura 6. El cuerpo humano de pie, arrodillado y sentado realizando actividades.

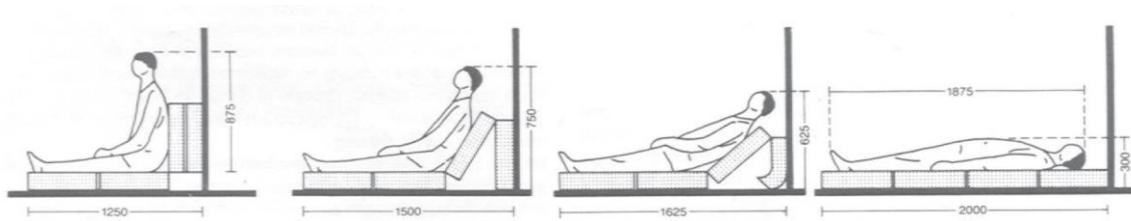


Figura 7. El cuerpo humano recostado.

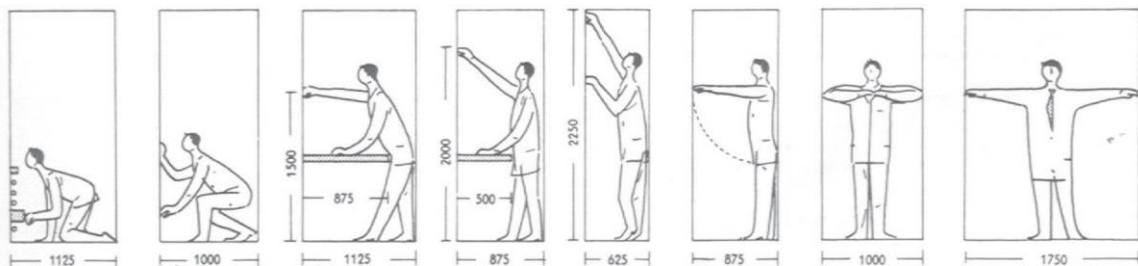


Figura 8. El cuerpo humano arrodillado, de pie y extendiendo ambos brazos.

Taichí y Chi kung.

La práctica de taichí y chi kung se realiza a través de *formas*, movimientos del cuerpo que, como una danza, enfatizan distintas posturas corporales para llevar a cabo la ejercitación. Estas formas conllevan el desplazamiento del cuerpo algunos metros desde el primer movimiento hasta su finalización. A continuación se analizará la forma básica de 24 movimientos, propia del tai chi chuan, pero que sirve para analizar el espacio necesario para ambas prácticas, por el gran despliegue que demanda.

Estas disciplinas comúnmente son practicadas en grupo, situación que debe considerarse para interpretar el espacio mínimo necesario para una cómoda sesión. Si bien no existe una cantidad máxima o mínima de personas que lo practiquen en simultáneo, en las clases al aire libre suele trabajarse en grupos de 20 o 30 practicantes aproximadamente.

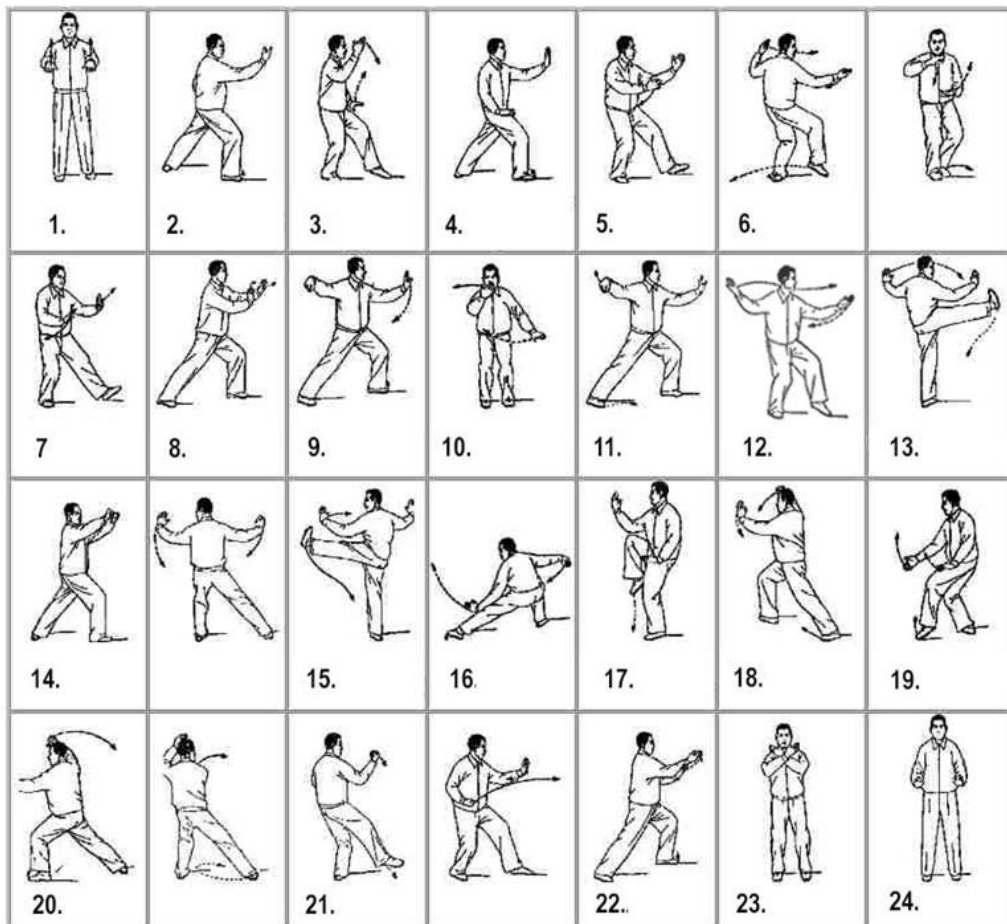
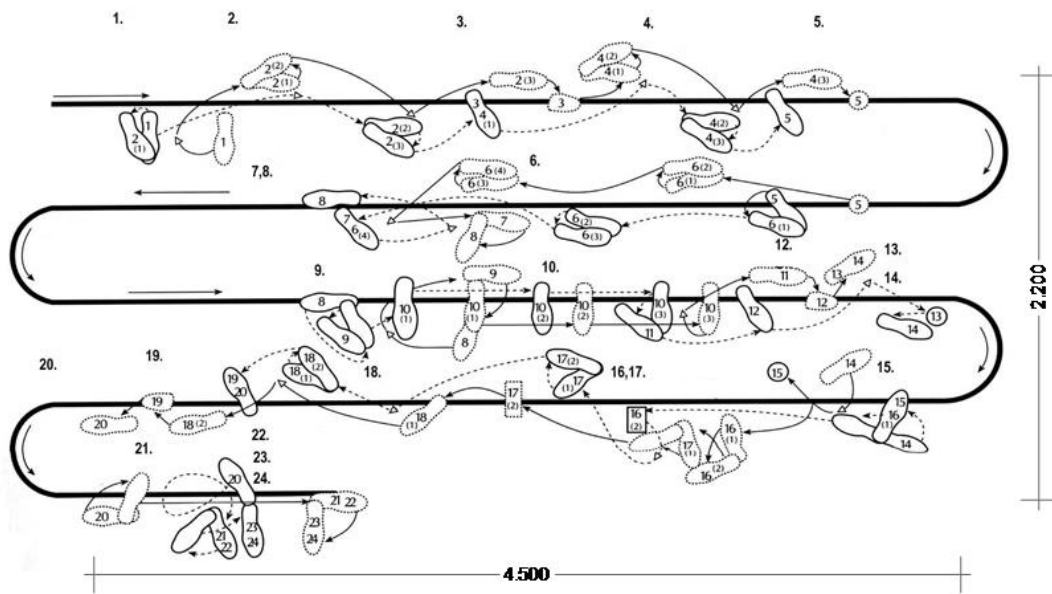


Figura 9. Forma de 24 movimientos del taichí y dimensiones del espacio requerido.

Yoga y pilates.

En la práctica de yoga y de pilates también se realizan movimientos, que pueden ser lentos y suaves o ligeramente dinámicos, pero que, a diferencia del tai chi o el chi kung, éstas se realizan en el sitio mismo sobre una colchoneta o *mat* para evitar el contacto directo con el piso.

Tanto en la práctica de pilates, como en algunos tipos de yoga, se utilizan elementos como pelotas, almohadones, varas, cintas, etc. Sin embargo el espacio en el que el practicante se desenvuelve no va más allá de las medidas del cuerpo en sus distintas posturas.

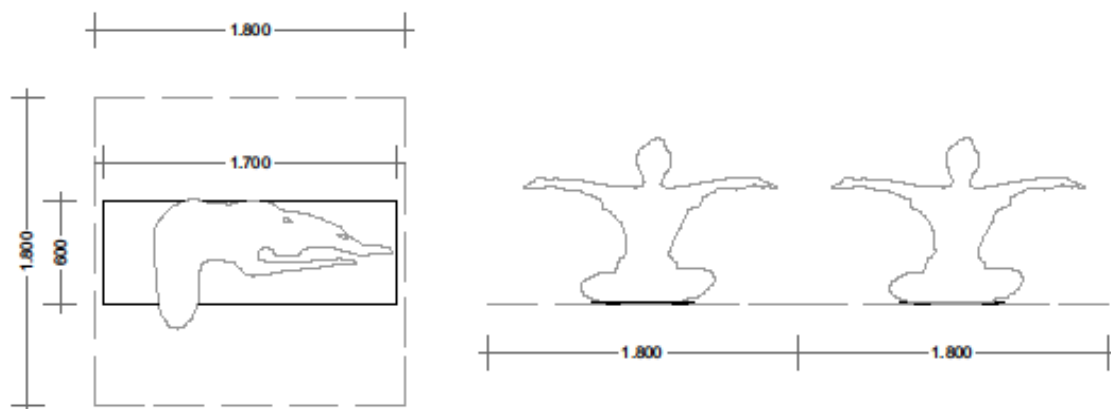


Figura 10. Dimensiones del mat de yoga y espacio mínimo necesario entre dos o más practicantes.

Meditación.

La meditación, tanto grupal como individual, comúnmente se practica sentado o acostado a través de diversas posturas. Se considera que para obtener un espacio confortable, seguro y libre, pueden emplearse las mismas dimensiones mínimas que las explicadas en pilates y yoga.

Requerimientos mínimos para clases grupales.

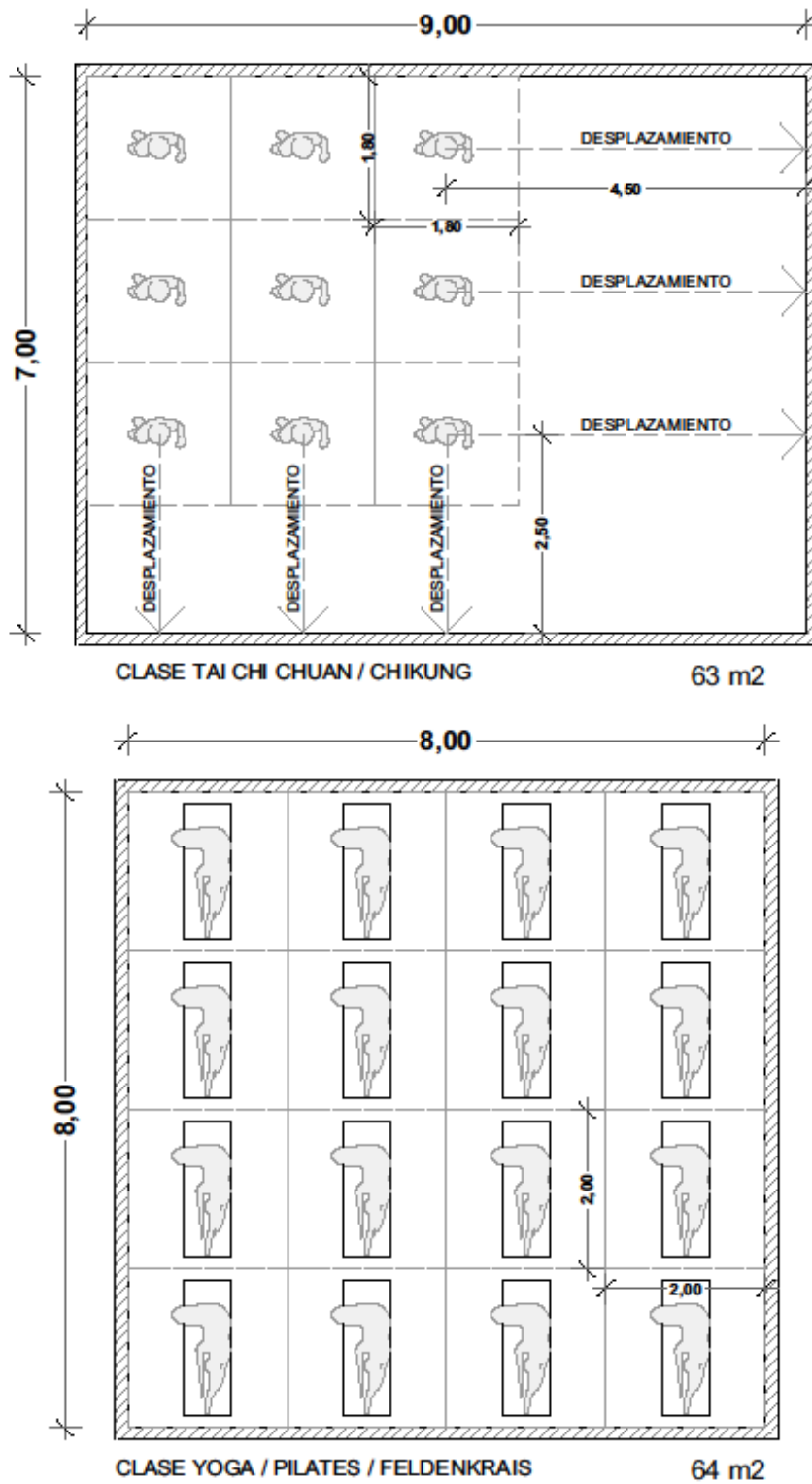


Figura 11. Dimensiones mínimas para la práctica grupal de las actividades mencionadas.



Figura 12. Clase grupal de tai chi chuan. Escuela Ma en el barrio de Palermo.



Figura 13. Clase grupal de yoga. Espacio Shanti Yoga en el microcentro porteño.

Ejemplos arquitectónicos contemporáneos de referencia

A continuación se expondrán tres obras arquitectónicas destinadas a la recreación pasiva y contemplativa que se consideran de relevancia para comprender la naturaleza de la intervención que se realizará al final de este documento.

El análisis de las obras ha sido extraído textualmente de las fuentes consultadas. No se realizará un análisis personal de las obras en sí, ya que no se considera necesario para el desarrollo del proceso de investigación.

La primera de las obras se trata de una plaza en Sao Paulo, Brasil, que ofrece múltiples actividades educativas y recreativas al público en general. Este ejemplo es el de mayor semejanza al espacio que este trabajo práctico pretende desarrollar por factores tales como sus dimensiones, el interés y carácter público, la integración de un centro para la tercera edad, una huerta orgánica y por la utilización de elementos sustentables como parte del diseño urbano. Esta plaza, sin embargo, fue creada bajo la temática del reciclaje y la actividad cultural general.

El segundo ejemplo de referencia es el de un centro de meditación y cementerio. Este espacio, tiene la particularidad de dar cobijo a fieles de distintas religiones que se unen allí a orar y conmemorar a los caídos en guerra en Fréjus, Francia. Un sencillo y solemne espacio para la oración, meditación y contemplación, sin distinción de razas ni credos.

La tercera, y última, obra que se mostrará como referente de arquitectura para la recreación pasiva y contemplativa, es el caso de un centro privado de yoga en Ñuñoa, Chile. En tal ejemplo, el espacio construido cuenta con un equipamiento y diseño que está pensado exclusivamente para la práctica de yoga y meditación.

Al finalizar el apartado, se formulará una síntesis de los tres análisis de obra.

Plaza Victor Civita

São Paulo, Brazil

Levisky Arquitetos + Anna Dietzsch

Año Proyecto: 2006

Fotografías: Nelson Kon

(Análisis de obra, en su totalidad, extraído de Plataforma Arquitectura. 2017)



Figura 14. Pasarela peatonal de madera y mobiliario para el reposo y el detenimiento.

El diseño de la Plaza Victor Civita, realizado por el estudio Levisky Arquitetos Associados con la participación de la arquitecta Anna Dietzsch, se basa en el creciente problema de las tierras urbanas contaminadas, pues el terreno se encontraba en profundo estado de degradación. El proyecto, necesario para acoger un programa amplio y variado, representa un ejemplo de un gran desafío urbanístico, social, político y cultural que las grandes metrópolis contemporáneas enfrentan.

La plaza, elaborada a partir de premisas sustentables destinadas a la reducción de residuos, bajo consumo de energía, utilización de materiales reciclados, legalizados y certificados, reutilización del agua, calefacción solar y mantenimiento de la permeabilidad del suelo, es un museo vivo con una propuesta muy educativa que facilita información sobre las técnicas y tecnologías adoptadas en el proyecto.

A través de un intenso proceso de diálogo con representaciones públicas y privadas, se concretizó por medio del proyecto ahora implantado, el rescate de un área contaminada del municipio de São Paulo, sin la condición de acceso.

Como tantas otras propiedades industriales e inmuebles desocupados o abandonados de la ciudad, el terreno se encontraba en profundo estado de degradación. El proyecto representa un ejemplo de un gran desafío urbanístico, social, político y cultural que las grandes metrópolis contemporáneas enfrentan.

La Plaza es un regalo de la ciudad que gana no sólo un área recuperada antes degradada y contaminada, sino también un Museo Vivo, donde la gente tiene la oportunidad de aprender y reflexionar sobre procesos de construcción sustentables, economía energética, y responsabilidad socio-ambiental.

Los recursos ofrecidos en el Museo Abierto, con una propuesta muy educativa, facilitan información sobre las técnicas y tecnologías adoptadas en el proyecto, como soluciones de recuperación y remediación de áreas contaminadas.

El Proyecto.

Una gran cubierta de madera certificada puesta sobre el terreno, es sustentada por una estructura metálica, de modo de impedir el contacto con el suelo contaminado. La cubierta se extiende de forma diagonal al terreno, proponiendo un

curso que enfatiza la perspectiva natural del espacio y convida al usuario a recorrer los caminos de la Plaza. Como el casco de un gran barco, la cubierta se desborda del plano horizontal al vertical con formas curvilíneas, creando ambientes que se delimitan por la tridimensionalidad de la forma, grandes "salas urbanas" que diversifican e incentivan el uso público del espacio.



Figura 15. Perspectiva digital del sitio desde vista aérea.

Esta cubierta, suspendida aproximadamente 1 metro del nivel del suelo existente, lleva al usuario a un paseo por el conocimiento de los procesos ligados a la sustentabilidad, como la certificación de madera, laboratorio de plantas con especies en materia de investigación para la producción de biocombustible, hidroponía, renovación de suelos, fitoterapia e ingeniería genética.

También conduce al conocimiento de sistemas orgánicos para la reutilización de aguas pluviales y servidas, adoptadas en el funcionamiento de la plaza, junto con el racionamiento energético alcanzado con la utilización de las placas solares. Junto a

estas experiencias, el usuario también tiene acceso a otros programas, como el espacio multifunción cubierto, el Museo de Rehabilitación instalado en el edificio del Incinerador, el Centro de la Tercera Edad, la Oficina de Educación Ambiental, el Núcleo de Investigación de Aguas y Suelos subterráneos y la Plaza de Paralelepípedos.



Figura 16. Planta del conjunto con referencias de uso y programa de necesidades.

Programa.

La cubierta de madera y la cubierta de piso de concreto: ruta consciente; Laboratorio (sistema de reutilización de aguas + biocombustible); museo de Rehabilitación Ambiental - Edificio Incinerador; Plaza de paralelepípedos; Centro de Tercera Edad; Arena, con gradas para 240 personas; Baños, depósitos, cabina de sonido; Camarines; Oficina de Educación Ambiental; Bosque; Jardines verticales; humedales construidos (reutilización de aguas).

Actividades.

Centro de Información para el Envejecimiento; Núcleo de Información y Estudios Ambientales (en asociación con GTZ, SVMA, Ong Verde Escola, Instituto Abril: cursos de extensión, conferencias, oficinas y visitas guiadas); Exposiciones Permanentes.

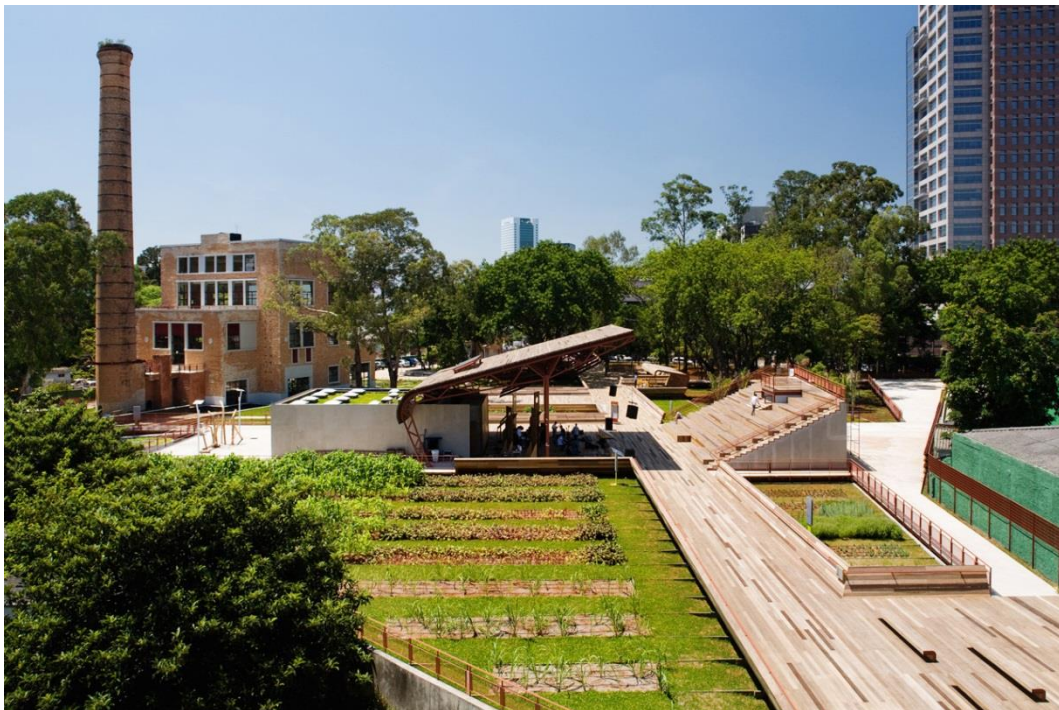


Figura 17. Imagen de huerta orgánica y pasarela peatonal de madera.

Sustentabilidad.

A través de la colaboración pública-privada, la gestión privada permite la transformación y rehabilitación del espacio para el uso público. Usos públicos, como espectáculos, exposiciones y cursos, se convierten en emprendimiento auto-sustentable. La gestión de la plaza se lleva a cabo con la participación de los "Amigos de la Plaza".

El proyecto busca utilizar el espacio como un catalizador de desenvolvimiento comunitario, cultural y educacional, ofreciendo acceso a programas como el Arena Cubierto, los Museos de Rehabilitación, el Centro de Tercera Edad, la Oficina de Educación Ambiental, el Núcleo de Investigación de Suelos y Aguas subterráneas, la Plaza de Paralelepípedos y el Museo Abierto de la Sustentabilidad. Para eso cuenta con la asociación de instituciones como Verdescola, CETESB, GTZ y MASP (Análisis de obra. Transcripción total de Plataformaarquitectura, 2017).



Figura 18. Vegetación autóctona y el respeto por su conservación en la construcción del sitio.

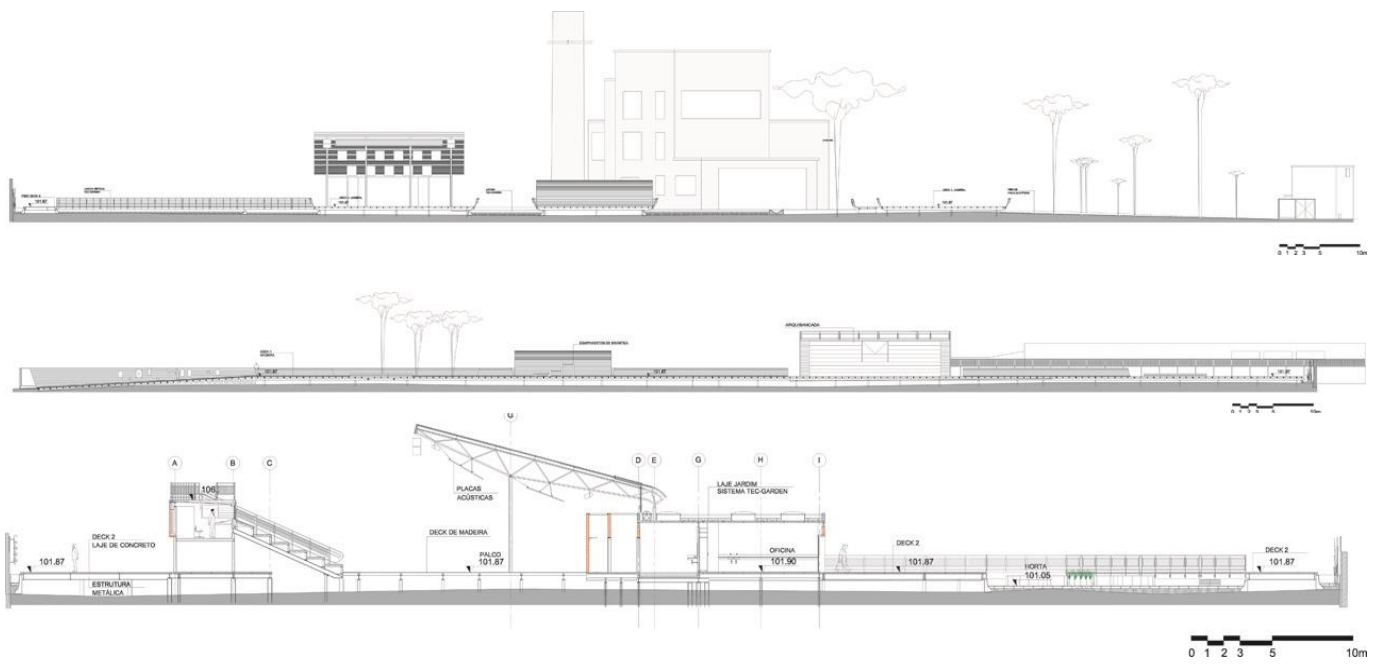


Figura 19. Cortes y vistas del proyecto.



Figura 20. Imagen al atardecer de la pasarela de madera y el mobiliario

Centro de meditación y cementerio

Fréjus, Francia

Bernard Desmoulin

Año Proyecto: 1997

Fotografías e ilustraciones: Bernard Desmoulin

(Análisis de obra, en su totalidad, extraído de Richardson, 2004)



Figura 21. Uno de los paneles de acero con el nicho donde se halla la losa de piedra grabada.

El Proyecto.

Mientras los servicios no confesionales se han podido encontrar en el ámbito público durante cierto tiempo, el hecho de diseñar espacios multiconfesionales se considera algo muy diferente, puesto que implica reconocer distintas religiones y dar prioridad o cabida a su iconografía, tradición y textos sagrados, todo ello en un espacio adecuado. El programa de centro de meditación en un cementerio francés para los que fallecieron en acto de servicio durante la guerra, en Fréjus, sudeste de Francia, debía dar cabida a las necesidades de las familias y amigos de los soldados musulmanes, cristianos, budistas y judíos que habían sido enterrados en ese lugar. La solución, presentada por el arquitecto Bernard Desmoulin, radicó en construir cuatro refugios que proporcionasen un espacio definido para la contemplación, pero que, al mismo tiempo, estuviesen abiertos al agreste paisaje.

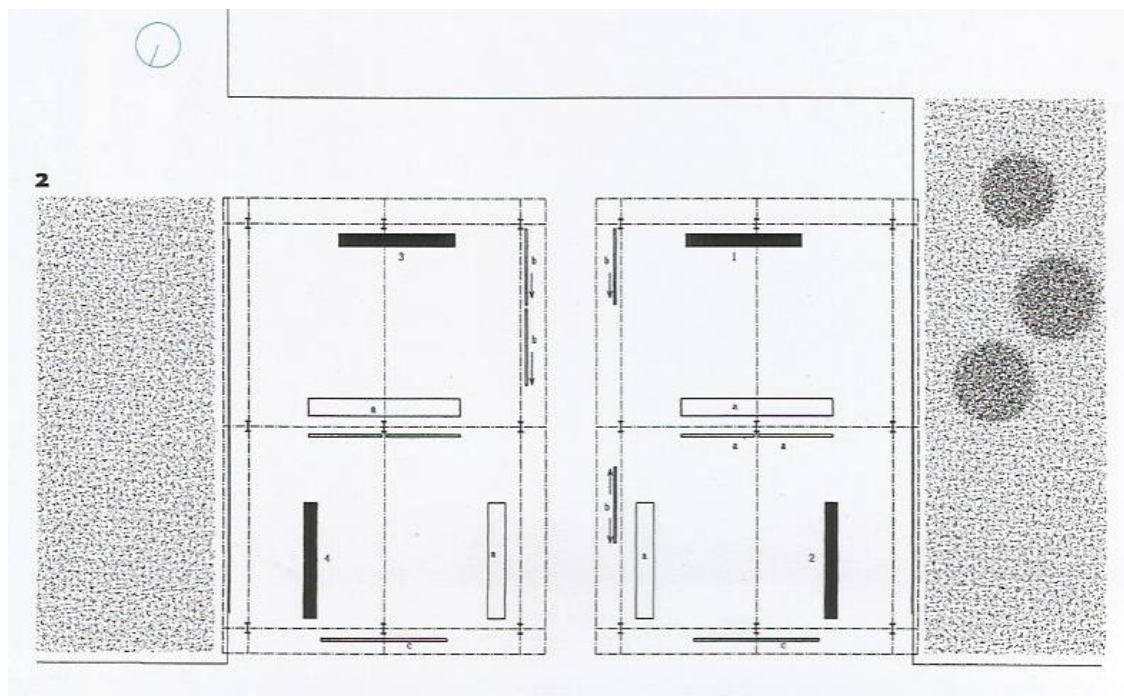


Figura 22. Planta: Cada una de las dos estructuras rectangulares, una frente a la otra, alberga zonas de meditación. Los bloques oscuros representan la localización de los muros de acero donde se guardan los libros sagrados de cada una de las religiones.



Figura 23. El refugio, construido con tablillas al aire libre, tiene poca altura, de modo que armoniza con el color y la textura del paisaje.

Programa.

Dos elaboradas estructuras en forma de pérgola, ambas construidas con soportes de acero, tejados y paredes de tablillas, ortogonales una con otra, constituyen una estructura diáfana junto a un trasfondo natural. Unos paneles construidos con tablillas de cedro definen cuatro estancias separadas, cada una de las cuales posee un muro de acero oxidado de escasas dimensiones que se erige de forma independiente. Mientras que en una mezquita el mihrab posee una importancia capital o en una sinagoga el elemento central es el arca, en este caso, Desmoulin ha incorporado en cada uno de los muros una losa donde se han grabado los textos sagrados de esas religiones. Asimismo, gracias a este hecho se dispone de un punto donde es posible centrar la atención, tal y como ocurre con el altar o presbiterio en las iglesias cristianas o con el santuario en un templo. El tejado posee un armazón de acero y

tablillas de cedro rojo que permiten que la luz del sol y las sombras se mezclen libremente a través de todo el espacio, gracias a lo cual el énfasis se pone en la unión, en lugar de en la división de las cuatro zonas. El tejado de tablillas al estilo de una pérgola constituye una reminiscencia de las estructuras cubiertas para los viñedos propios de esta región, de modo que permite que la lluvia penetre en el interior. “En mi opinión, cuando se reza o medita, la lluvia puede constituir un modo de acercarse a Dios”, afirma el arquitecto. El hecho de incluir áreas diferenciadas para los fieles de distintas religiones quienes, al mismo tiempo, tenían que compartir una misma estructura abierta y el carácter general del diseño respondía, según palabras del propio arquitecto, a su deseo de “unirlos en un mismo lugar y respetar a cada uno de ellos”.

Anteriormente, comenta Desmoulin, “nunca había diseñado arquitectura sacra”. No obstante, el arquitecto proyectó una pequeña estructura con “una escala particularmente interesante para reflexionar, hecho que resulta esencial en arquitectura”. Asimismo, le atraía la idea de que “Debido a su valor metafísico, la arquitectura sacra se libera de la funcionalidad estricta para alcanzar una dimensión mística y, al mismo tiempo, poética. A este sentido responde, generalmente, la demanda real de la arquitectura”.

Según la interpretación de Desmoulin, la conciencia de la dimensión mística se manifiesta en la carencia de obstáculos. Estas estructuras en forma de pérgola, asentadas en una generosa base de piedra, se muestran como objetos situados en medio del paisaje, a través de los cuales todavía es posible verlo y percibirlo. Desmoulin diseñó la necrópolis y dispuso las plantas silvestres, que alcanzan su apogeo cuando la lavanda y otras plantas de la pradera son visibles a través de las tablillas de los muros y aportan color al diáfano interior dominado por los colores

marrón y oro. Como parte del paisaje, el acero, la piedra y el cedro maduran con el paso del tiempo, de manera que los distintos elementos así como el tejado se cubren de hiedra.



Figura 24. Se aprecia el pavimento de piedra con tablillas de cedro rojo y acero envejecido, obra de Pierre d'Hauteville.

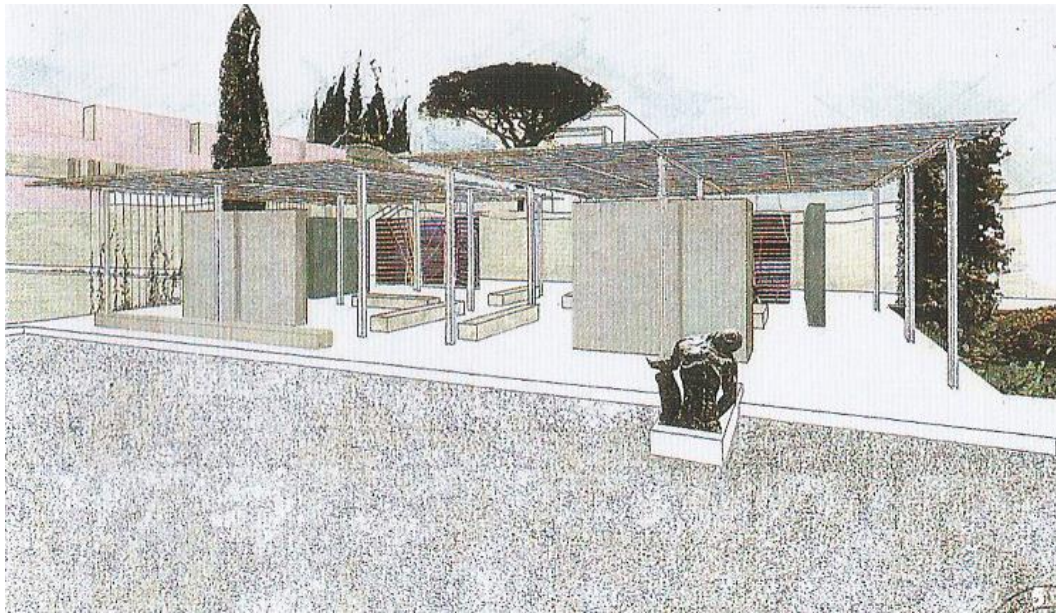


Figura 25. El dibujo muestra cómo la hiedra crece a través de los alambres verticales en la parte este y oeste, tal y como el arquitecto pretendía. Asimismo, Desmoulin diseñó la cercana necrópolis con su paisaje agreste.

Los alambres tensados se extienden en dirección vertical entre el tejado y el pavimento de piedra para indicar los lados este y oeste de los edificios con el fin de que los feligreses que precisen orientarse puedan hacerlo fácilmente, a pesar de que no domine ningún icono que indique la dirección. Aunque se pretendió que no dominara ningún estilo arquitectónico, en cuanto al diseño se hace patente cierta similitud con el diáfano templo japonés, además de una sensación similar a la calma, tanto en el empleo de los materiales como en la incorporación de refugio en el paisaje.

A pesar de que se pretende establecer un diálogo por separado con cuatro religiones diferentes, la esencia pura de la estructura también intenta proporcionar contemplación, recuerdo y paz, y, lo que es más importante, la etérea belleza del silencio (Análisis de obra. Transcripción total de Richardson, 2004).



Figura 26. Los paneles de la izquierda se deslizan de un lado a otro con el fin de modificar el tamaño de la zona cerrada.

Ashtanga Yoga Chile

Ñuñoa, Región Metropolitana, Chile

DX Arquitectos

Año Proyecto: 2014

Fotografías: Pablo Blanco

(Análisis de obra, en su totalidad, extraído de Plataforma Arquitectura. 2017)

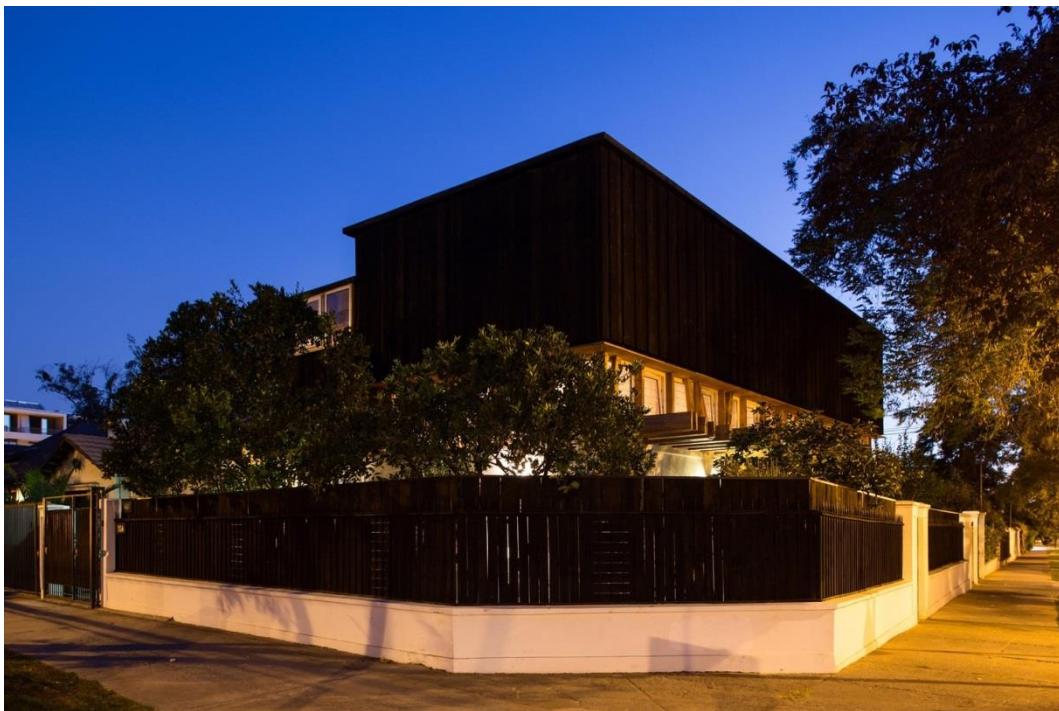


Figura 27. Fotografía del conjunto tomada desde la esquina de Montenegro y Diego de Almagro.

Descripción de los arquitectos: “Pensamos en la arquitectura de los templos, en espacios introvertidos y silenciosos, en lugares que miran hacia adentro, de luz tenue y cambiante. Pensamos en formas sencillas, en el orden y la estructura, en la repetición, en el aire y el viento, en el sol, en la respiración y las formas del cuerpo, en el espacio que llenamos cuando practicamos, en el espacio que necesitamos para poder mirarnos hacia adentro.” (Plataformaarquitectura, 2017)



Figura 28. Interior del salón de práctica. El pino y la luz natural como protagonistas.

El proyecto

En el momento de proyectar el Centro de Yoga Ashtanga Chile, el estudio DX Arquitectos tuvo que generar el nuevo espacio para la práctica de yoga sobre una construcción existente en el sitio. La toma de partido se basó en la “colocación de una caja” de madera de pino sobre la estructura existente con la premisa de trabajar con el mayor énfasis posible la iluminación natural. El resultado obtenido es el de un espacio principal, iluminado con luz natural desde los cuatro muros que lo conforman, para desarrollar las actividades relacionadas al yoga. El mismo, confortable y cálido, mantiene una agradable armonía gracias a la expresión de la madera en bruto y el entorno verde del vecindario que lo rodea.

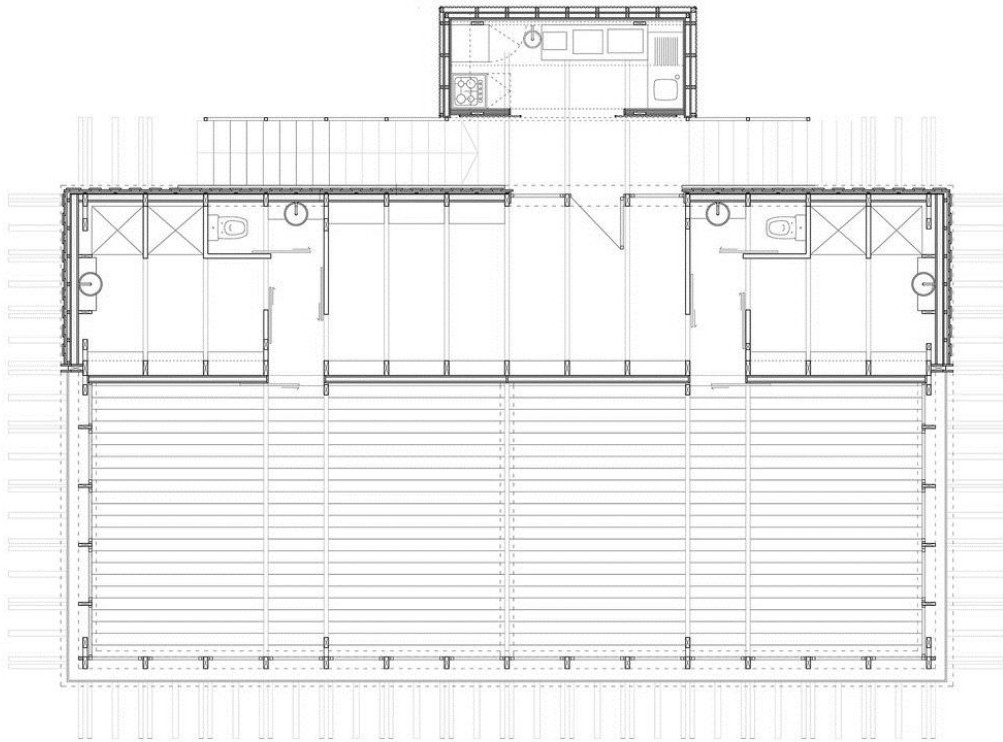


Figura 29. Planta alta. Espacio para la práctica de yoga, baños-vestuario y cocina.

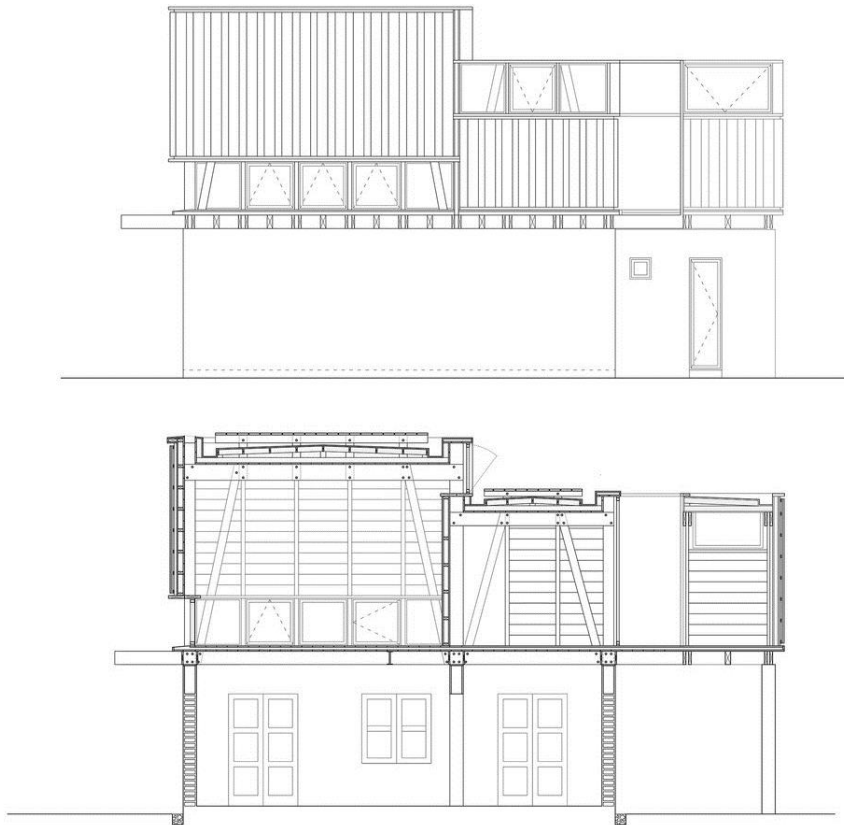


Figura 30. Vista y corte transversal.

El total de la estructura, los solados y el acabado final de los tabiques, tanto interiores como exteriores, fueron materializados completamente en madera de pino. Únicamente en algunos sectores de los baños-vestuario se halla revestimiento de venecitas y solado cerámico.

El programa

El encargo encomendado a los proyectistas fue diseñar un espacio para la práctica exclusiva de yoga del tipo ashtanga vinyasa. El mismo consistió en dar lugar a un salón principal para alojar un máximo de 30 practicantes, dos baños-vestuario (uno para damas y otro para caballeros), una cocina simple y una terraza.



Figura 31. Interior del salón con un máximo de usuarios en una clase de yoga.

"Que la luz entre e ilumine la práctica... sin deslumbrarla". La luz es una línea, que separa la casa de la escuela, que ilumina la sala desde abajo, como si estuviera suspendida sobre esta línea. La luz es una línea que describe el paso del tiempo, las

horas del día, las estaciones del año, el lugar de la luz es a la vez la entrada del aire, y su salida, su respiración.

La luz nos da cuenta del paso del tiempo. Incidiendo sobre los objetos, la luz construye el tiempo. A través de ella tomamos consciencia de su transcurrir sin pausa; de su linealidad y de su comportamiento cíclico. Pero no sólo la luz; es necesaria la materia iluminada. De ahí la importancia de la sombra. Porque la luz pura, quema. Lo abrasa todo y crea desierto. Y en el desierto, donde no hay sombra alguna que apacigüe nuestra visión y nos dé descanso, se detiene de manera insufrible el tiempo (se hace insoportablemente extenso) y cesa la vida. El exceso de luz es muerte.” José Antonio Flores Soto, *El uso consciente de la luz en la arquitectura* (Análisis de obra. Transcripción parcial de *Plataformaarquitectura*, 2017).

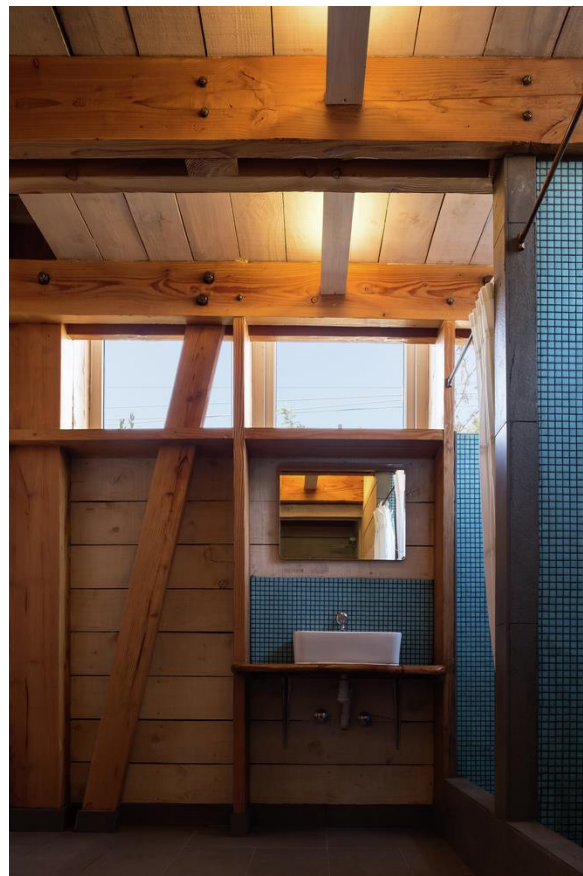


Figura 32. Baño-vestuario. Se aprecia la conjugación de los distintos materiales empleados.

Características destacadas de los ejemplos seleccionados

A continuación se expondrán y compararán las características más notables de cada uno de los ejemplos de referencia, a fin de obtener una síntesis de aquellos rasgos que sirvan a la mejora de la situación actual de los espacios para la recreación pasiva y contemplativa en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires.

La Plaza Victor Cívita, en su carácter público, se distingue por proponer un amplio programa de uso, educativo, cultural, administrativo y orientado a la investigación. Además de promover prácticas saludables, motiva también la inclusión social. El Centro de meditación y cementerio, como espacio sacro, concibe un espacio diáfano focalizado únicamente en la meditación y la oración, sin embargo, sobresale de espacios similares, por trabajar la integración social a través de la creación de un único espacio que aloja a fieles de distintas religiones. El Centro Ashtanga Yoga, como referente de espacio privado, tiene como única función la práctica de yoga. Se destaca de este ejemplo que cubre las necesidades de programa para este uso. Esto puede apreciarse tanto en el equipamiento propio (baños, vestuarios), como en el diseño general del espacio.

Los aspectos de sustentabilidad están sujetos, en gran medida, al tamaño de cada una de las obras y también a su destino. La plaza pública en Sao Paulo tiene como temática general la ecología. Utiliza recursos como materiales regionales, vegetación autóctona, una huerta orgánica, talleres de enseñanza sobre reciclaje entre otros. El centro de meditación en Fréjus y el centro de yoga en Ñuñoa poseen menos recursos sustentables, en cantidad y calidad. Entre ellos se destaca el uso de vegetación en el centro de meditación y cementerio y la buena iluminación natural en Ashtanga Yoga Chile.

El material por excelencia que se destaca en los tres ejemplos es la madera, en segundo lugar la estructura metálica, presente en el ejemplo de brasileño y francés, y de modo secundario otros materiales tales como la chapa, el hormigón y el ladrillo visto.

En cuanto al uso de vegetación, la plaza pública Victor Cívita, posee tanto vegetación existente como nueva, siempre nativa de la zona y abundante en cantidad. El Centro de meditación y cementerio en Fréjus también alberga especies de arbustos y enredaderas para integrar al pabellón construido. Por lo contrario el Ashtanga Yoga Chile no involucra en su diseño ninguna especie vegetal, su único gesto, es el de abrir visuales hacia el espacio verde propio del barrio en donde se encuentra implantado.

	Plaza Victor Cívita	Centro de meditación	Ashtanga Yoga Chile
Carácter del sitio (Público/privado/sacro)	Espacio público	Espacio público/sacro	Espacio privado
Propuesta del programa	Plaza pública – Museo – Huerta – Centro 3era edad – Oficinas administrativas.	Meditación – Oración - Culto	Práctica de yoga
Aspectos de sustentabilidad	Materiales regionales – Huerta orgánica – Recolección de aguas de lluvia - Sistemas de autoriego – Energías alternativas – Decks permeables – Actividades educativas y culturales sobre sustentabilidad - Investigación.	Control solar con vegetación	Iluminación natural – Ventilación cruzada
Materiales predominantes	Madera – Estructura metálica – Hormigón – Ladrillo visto	Madera – Estructura metálica - Piedra	Madera - Chapa
Uso de vegetación en el diseño	Jardines verticales – Huerta orgánica – Especies para la minimización de tratamientos químicos.	Utilización de especies para el control de la radiación solar.	No utiliza vegetación en el diseño del espacio.

Figura 33. Cuadro comparativo síntesis de las características generales analizadas en cada uno de los ejemplos de referencia.

Análisis de situación actual

Hipótesis y metodología de análisis

La hipótesis a verificar en este trabajo de investigación se basa en la insuficiencia de los espacios públicos para la práctica de disciplinas orientadas a la recreación pasiva y contemplativa en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires, ante el aumento de la oferta por parte del Gobierno de la Ciudad.

Para su comprobación, se iniciará el análisis con un breve resumen de su historia en occidente y, más precisamente, en el ingreso a nuestro país.

En segundo término, se procederá a relevar los distintos espacios en donde actualmente se desarrollan estas prácticas. Los datos obtenidos se representarán en planos y documentos gráficos junto con sus correspondientes textos explicativos y de estudio.

En última instancia, se verificará la hipótesis inicial. En base a lo tratado, se determinarán estrategias para atenuar el posible problema o mejorar las condiciones de los espacios públicos que actualmente son destinados a estas actividades. Se utilizará la herramienta “árbol de problemas”, con su respectivo “árbol de objetivos”, como modelo síntesis de todo lo expuesto.

Orígenes e ingreso de las diversas disciplinas a occidente

Orígenes.

El yoga y la meditación, como las disciplinas que hoy en día conocemos, tienen su origen en la India antigua, aproximadamente hacia el año 3000 a. C.

La palabra “yoga” es mencionada por primera vez en los Vedas, los textos más sagrados de la tradición hindú, que comienzan a aparecer entre 1300 y el 1000 a. C.,

pero sus fundamentos filosóficos recién se concretarán en las Upanishads. Estas son los últimos Vedas, procedentes más o menos del 750 al 550 a.C., en las que el yoga encuentra una base y una forma que a partir de entonces le serán propias (Ianantuoni, 2016).

En esa época, pero en la antigua China, también se sentaba precedente de sus prácticas, para entonces, más medicinales que recreativas, como lo explica el artículo (Chi_kung, 2017) “La referencia documental sobre Chikung más antigua como ejercicio curativo más que como danza está inscrita en doce piezas de jade fechadas en el s. VI a.C, que contienen consejos para recoger el aliento y hacerlo descender por el cuerpo hasta el bajo abdomen”.

En las artes marciales de China, el tai chi chuan se cuenta entre las artes marciales internas, relacionándose con los principios del Taoísmo. Como fundador legendario de las artes marciales internas y por tanto también del tai chi chuan suele considerarse al monje taoísta e inmortal Zhang Sanfeng, que según se afirma vivió entre los siglos X y XIV (Taichí, 2017).

Su ingreso a occidente.

En lo que respecta al yoga y la meditación, a fines del siglo XIX, grandes maestros de yoga de la India como Sri Ramakrishna (1836-1886), Swami Vivekananda (1862-1902) y Sri Aurobindo Ghose (1872-1950), entre otros, comenzaron a difundir sus enseñanzas en Europa y Estados Unidos. Actualizaron las antiguas enseñanzas y en muchos casos las adaptaron a la vida del hombre occidental (Ianantuoni, 2016).

En el marco de la toma del poder por los comunistas en China a mediados del siglo XX y de la represión de las artes tradicionales que le siguió, particularmente en la Revolución Cultural, muchos maestros del chi kung y del tai chi chuan huyeron de China y comenzaron a difundir su arte marcial fuera del país (Taichí, 2017). Su difusión fue principalmente en Europa y Estados Unidos.

Su llegada a la Argentina.

Ya desde 1910 que el yoga tiene lugar en nuestro país. La Federación Argentina de Yoga nace en 1941 cuando visita Argentina y la Ciudad de Buenos Aires el pionero del yoga en América del Sur, Swami Asuri Kapila, quien fijó su residencia en Montevideo, Uruguay, en 1934. En 1941 viajó a Buenos Aires junto a otro francés Swami Sevananda (Léo Alvarez Costet de Mascheville) un franco-argentino que fundó el Suddha Dharma Mandalam en Argentina en la década de los años 40 y que vivió en Argentina desde 1910 a 1922 enseñando desde entonces sus conocimientos. En 1988 tiene lugar el primer Congreso Argentino de Yoga (Federación Argentina de Yoga, 2017). Para la década de los '80 el yoga ya era conocido en la mayor parte del mundo.

Se considera como década de inicio del tai chi chuan, y también la del chi kung, la de los años '70. Esto se debe a que en 1973 el maestro Ma Tsun Kuen comenzó a enseñar Tai Chi Chuan en Argentina con su particular visión y experiencia del arte. Interesado en la investigación, gradualmente modificó algunos puntos de la enseñanza de este arte para hacer lo que le parecía más útil y razonable y mejorar el aprendizaje de sus alumnos. Según palabras del mismo maestro “Aquí, en la Argentina, este arte era desconocido; apenas su nombre y tal vez algunas secuencias

de movimientos comenzaban a llegar y para aquel entonces un halo de misterio y de ignorancia envolvía su práctica.” (Escuela Ma, 2017)

Es en la década de los '90 donde comienza, gradualmente, el crecimiento exponencial de estas escuelas o centros privados de práctica. Del año 2000, hasta la fecha, es la época de fundación de la mayoría de los sitios que a continuación serán analizados.

Espacios existentes en la actualidad

Como antes fue explicado, desde el año 1910 la Ciudad de Buenos Aires cuenta con espacios destinados a la práctica de disciplinas vinculadas a la recreación pasiva y contemplativa. En sus comienzos, al ser escasas y poco conocidas estas prácticas, la única vía para ser desarrolladas era a través de centros privados, escuelas o templos.

Con el correr de los años, el número de espacios dentro de la ciudad fue en aumento por la buena recepción por parte del público general hacia estas actividades. Al tiempo que esto ocurría, los centros para la tercera edad y hogares de día, también comenzaron a incluir estas actividades en su agenda por los beneficios que otorgan a la salud y por la compatibilidad que tienen con las personas de edad avanzada.

En la actualidad, se estiman más de trescientos cincuenta sitios que ofrecen como actividad los distintos tipos de yoga, meditación, taichí, chi kung y pilates, que provienen del ámbito privado o sacro. Esta demanda en aumento ha generado que el Gobierno de la Ciudad comience a implementar en varios de sus programas la propuesta de este rubro recreativo en parques, plazas, centros barriales y culturales.

A continuación se procederá a exponer e interpretar la información relevada sobre los lugares en donde se desarrollan estas actividades dentro de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires. El análisis se dividirá en dos partes según el carácter social de la oferta; si es llevada a cabo en espacios privados o sacros o si es promocionada por el Gobierno de la Ciudad u organizaciones sin fines de lucro.

Se considera que los centros privados, junto con los templos y los lugares de culto, sostienen barreras sociales que impiden el acceso al público en general. Esto se justificará y se verá en detalle más adelante.

Se examinarán características generales y variables tales como tipo de disciplina, ubicación, días de práctica y horarios más comunes de todos los espacios localizados.

Toda la información gráfica reflejada en mapas, procede de la herramienta digital GoogleMaps y el sitio web del Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires.

Espacios privados y sacros

Son considerados espacios privados aquellos que pertenecen a una institución que regula el acceso de practicantes o alumnos. Integran este grupo los diversos centros de práctica especializados y las escuelas o instituciones a cargo de la enseñanza de las mismas.

Se entiende por espacios destinados al culto, o sacros, a los templos, iglesias, recintos sagrados, destinados a llevar a cabo ritos, ceremonias o prácticas religiosas.

Como es de público conocimiento, los espacios privados deben mantener los costos de sus instalaciones y hacer valer sus servicios particulares. Esto trae como consecuencia el cobro de una cuota, canon o abono a sus practicantes y estudiantes.

Se detecta allí una barrera social que merece mencionarse, ya que, como en tantas otras disciplinas, se requiere de una enseñanza particular o tutela para un correcto aprendizaje, y el mantenimiento privado de los espacios de práctica es un costo que influye significativamente en los valores de cuota.

En el caso de los espacios destinados al culto, son varios los sitios que existen en Capital Federal. Las corrientes filosóficas o religiosas son en su mayoría de origen oriental (budistas, hinduistas, o taoístas), y presentan como contrapartida, la existencia de imágenes, estatuillas o altares dentro de los salones de práctica. Si bien estos elementos son necesarios para representar la fundamentación filosófica de la doctrina, su presencia, puede tornarse contradictoria para aquellos que no se encuentran interiorizados en su conocimiento.

Cierto es, que son estas mismas corrientes de pensamiento las que han sistematizado, en sus orígenes, la base recreativa y espiritual de las prácticas que se desarrollan hoy en día. Sin embargo, existe una clara barrera social en el contraste cultural entre oriente y occidente, al mismo tiempo, en aquello referido al concepto de pertenecer, o no, a una escuela filosófica determinada. Tales circunstancias acarrear evidentes contradicciones en el fomento de la inclusión social.

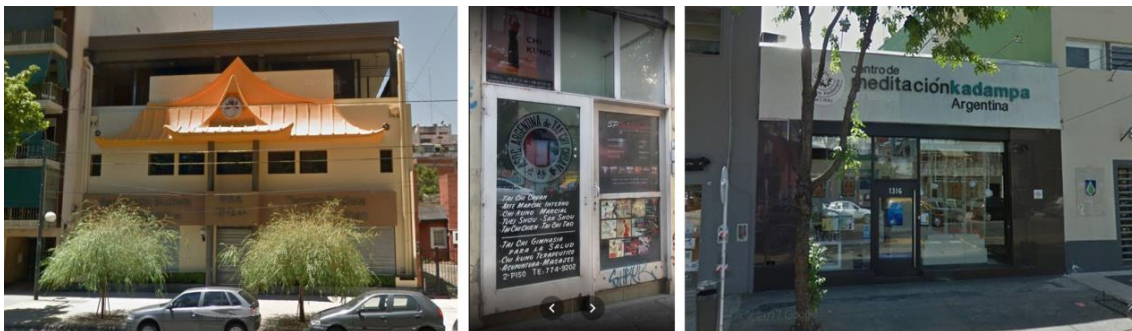


Figura 34. De izquierda a derecha. Templo budista Fo Guang Shan en el barrio de Belgrano, Escuela Ma Tsun Kuen de taichí y chí kung y Centro Kadampa para la meditación en el barrio de Palermo.

Datos relevados de cada disciplina.

Los siguientes mapas muestran los espacios privados y sacros existentes en la Ciudad de Buenos Aires destinados a la práctica de las disciplinas seleccionadas para este trabajo práctico. A saber: yoga, pilates, meditación, taichí, chi kung. Las mismas se encuentran entre las más populares en la oferta-demanda general.

Mapa síntesis

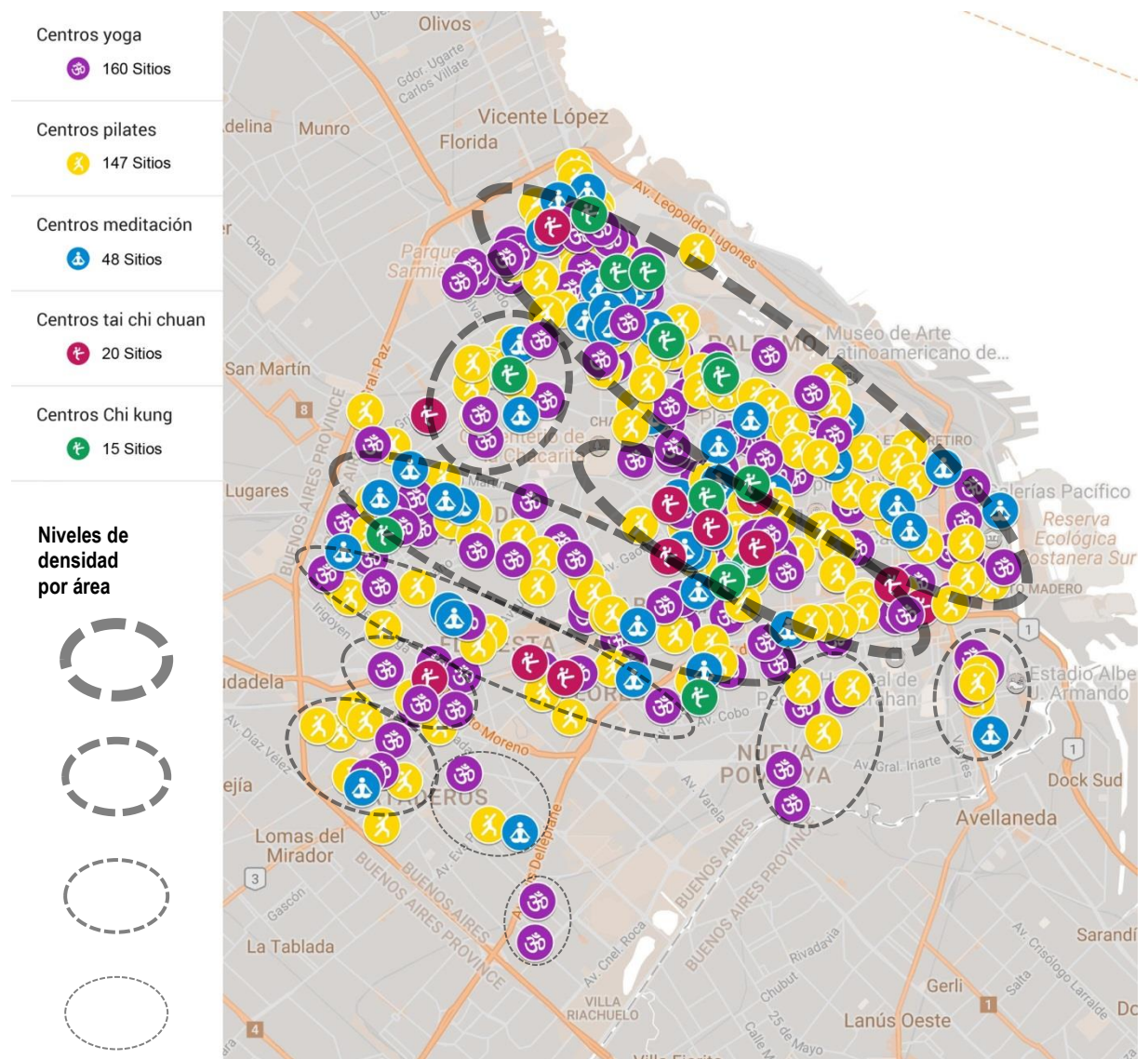


Figura 35. Mapa con el relevamiento realizado de los sitios privados y destinados a culto que muestra las actividades que se dictan. Información relevada a través de GoogleMaps.

Yoga.

Para el relevamiento, fueron seleccionados diez sitios de modo aleatorio. Se analizó la oferta en días y horarios disponibles. En su mayoría poseen una agenda variada. Dictan sus clases de lunes a sábado en una franja horaria extendida y completa. Los horarios más comunes son entre las 9:00 am a 13:00 y las 18:00 a 21:30. Dos de los casos abre de lunes a viernes. Sólo un caso abre los días domingo.

Puede apreciarse en la figura 36 una notable actividad en la zona norte de la Capital Federal, esto es, en los barrios de Saavedra, Nuñez, Belgrano, Palermo, Villa Crespo y Caballito. Se registra una actividad muy baja en el sector sur, luego del cruce de la Av. 25 de Mayo.

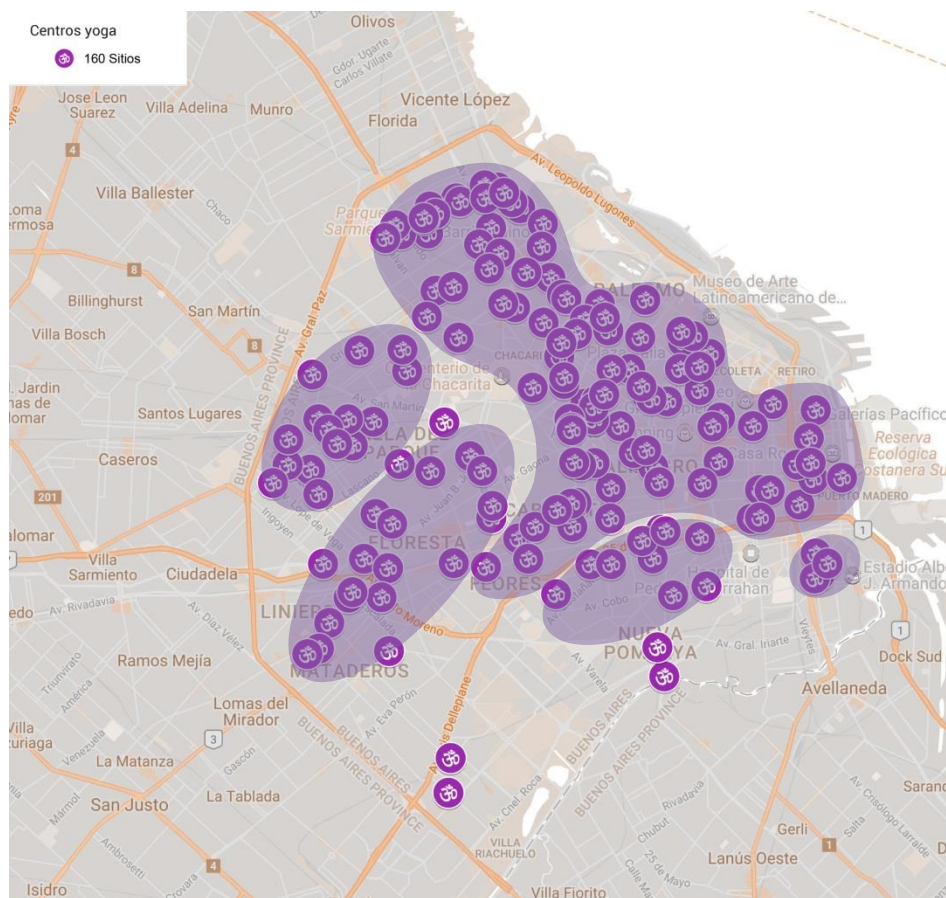


Figura 36. Mapa que indica los sitios destinados a la práctica de yoga en Capital Federal.

Información relevada a través de GoogleMaps.

Pilates.

Fueron relevados diez casos seleccionados aleatoriamente. En la oferta de días y horarios de los sitios analizados, se observa una agenda semanal ligeramente más acotada que la registrada para los casos del yoga. La disponibilidad de práctica es similar a la del yoga, de lunes a sábado, aunque aquí se registra una actividad menor en la franja horaria. En ninguno de los sitios se realizan actividades los días domingo.

Puede apreciarse en la figura 37 que la mayor parte de la actividad se concentra en la zona norte de la Capital Federal. Los barrios que poseen una mayor variedad de sitios son Nuñez, Belgrano, Palermo, Almagro y Caballito. También en esta disciplina se registra una muy baja actividad hacia el sur.

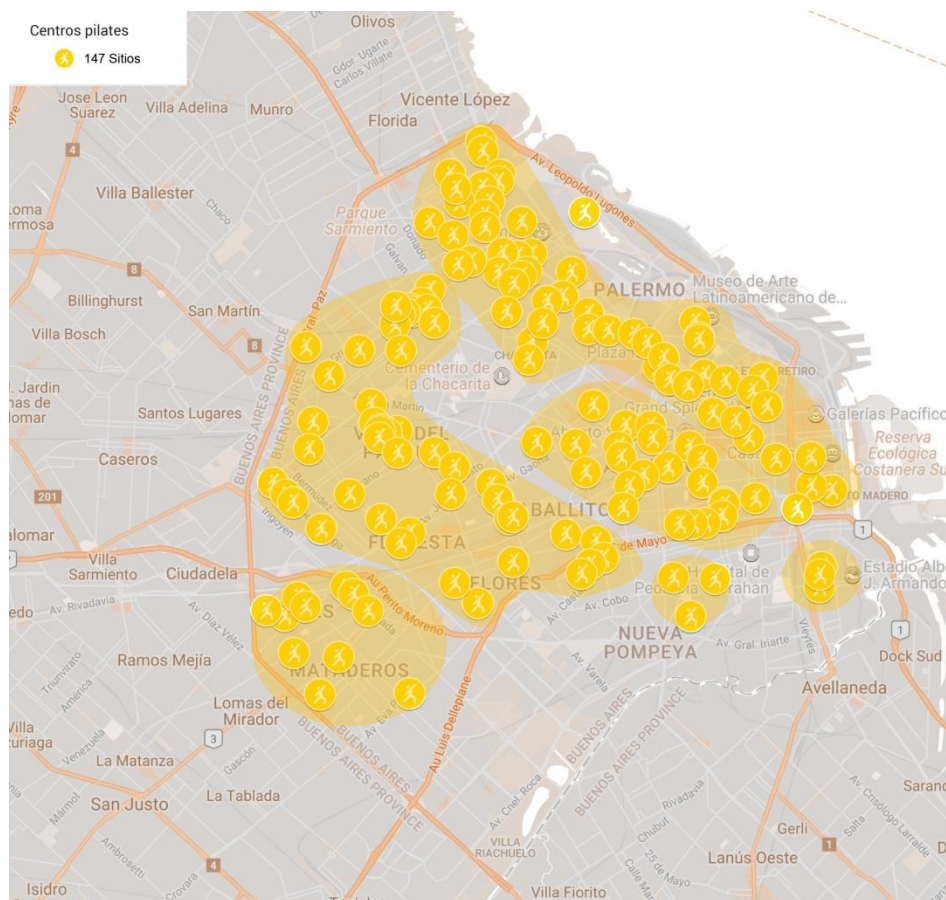


Figura 37. Mapa que muestra los sitios destinados a la práctica de pilates en Capital Federal.

Información relevada a través de GoogleMaps.

Meditación.

Fueron relevados diez casos seleccionados de modo aleatorio. En relación a la disponibilidad en días y horarios de los sitios analizados, se observa una agenda que oscila entre los dos o tres días de práctica por semana. La mayoría de los sitios posee otras actividades principales y dicta meditación como actividad secundaria. Los horarios son muy variados no pudiendo encontrar una relación media.

En la figura 38 se observa una leve concentración de lugares de práctica en la zona norte de la Capital Federal y centro. Los barrios que corresponden a esta conglomeración de sitios son Nuñez, Belgrano, Almagro y Caballito. El sector sur presenta actividad únicamente en el barrio de Barracas.

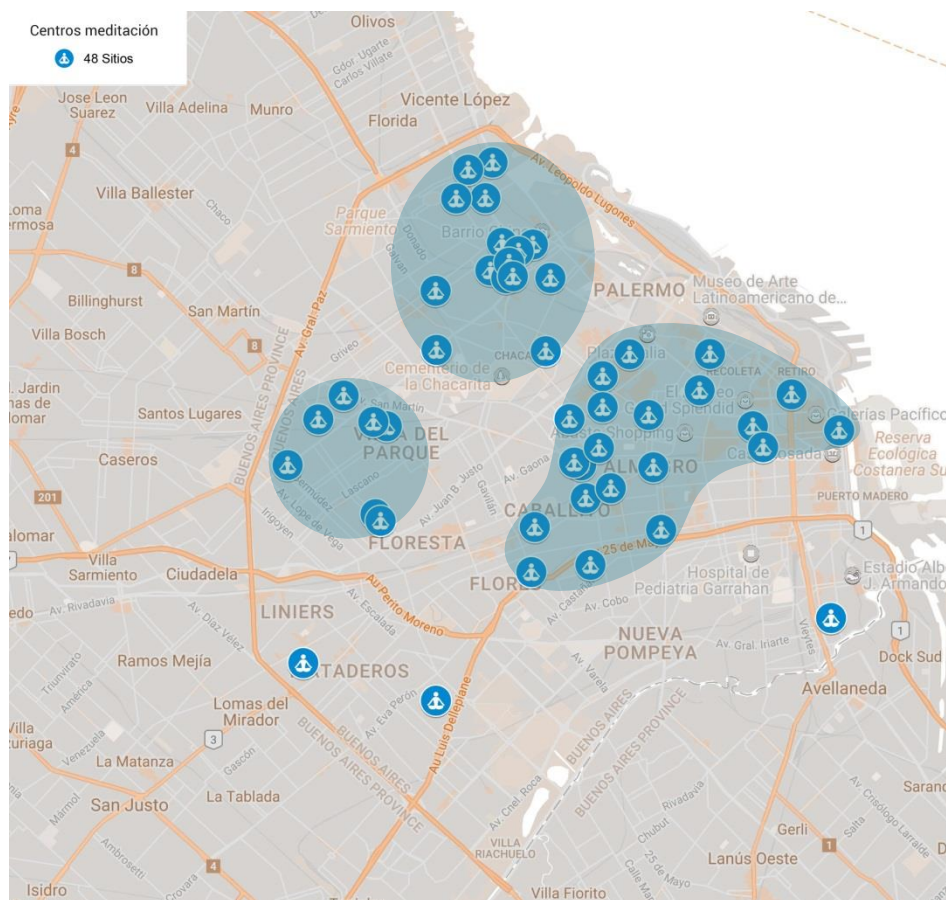


Figura 38. Mapa que indica los sitios destinados a la práctica de meditación en Capital Federal.

Información relevada a través de GoogleMaps.

Taichí.

Fueron relevados diez casos seleccionados al azar. En relación a la disponibilidad en días y horarios de los sitios analizados, se observa una agenda limitada que oscila entre los dos o tres días de práctica por semana de lunes a sábado. Los horarios son en su mayoría durante la tarde noche y los sábados por la mañana.

En la figura 39 se observa que la oferta de estas actividades es muy baja. Los barrios que concentran los sitios para practicar son Almagro y Caballito encontrando otros barrios que también ofrecen lugares para entrenar. No se hallaron sitios de práctica de taichí en la zona sur de la ciudad.

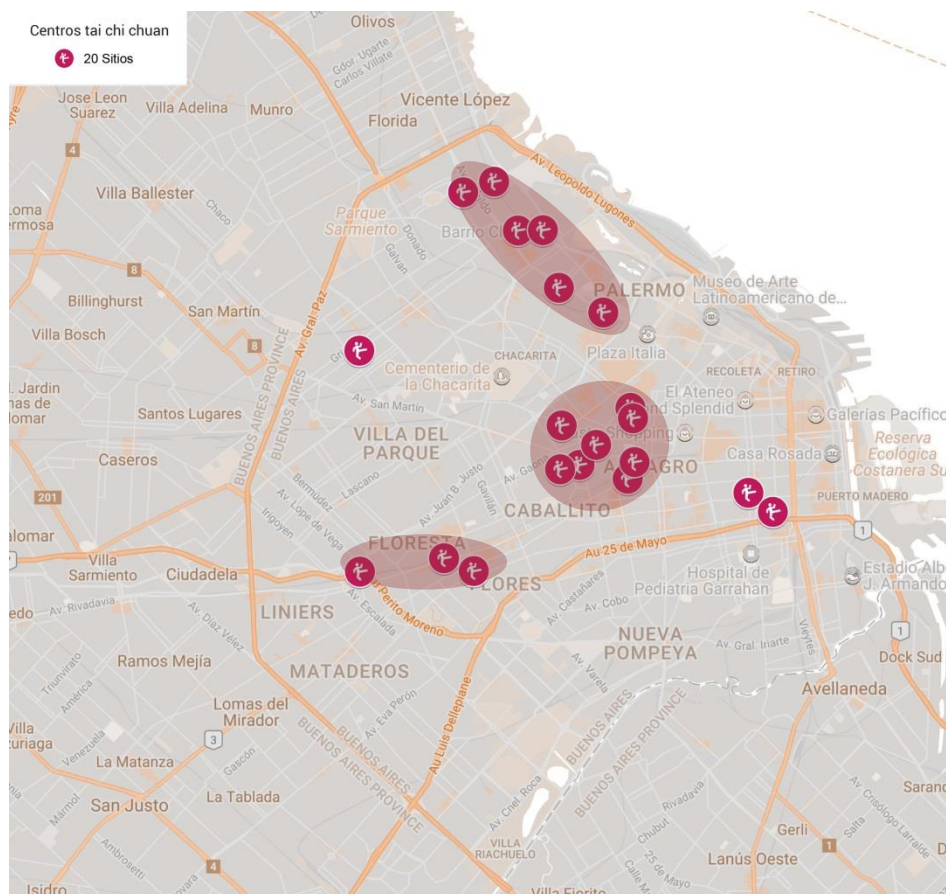


Figura 39. Mapa que indica los sitios destinados a la práctica de tai chi chuan en Capital Federal.

Información relevada a través de GoogleMaps.

Chi kung.

Fueron utilizados para el relevamiento diez de los quince sitios totales de modo aleatorio. En relación a la disponibilidad en días y horarios, se observa una agenda similar a la de taichí. Se dictan clases de dos a tres días por semana de lunes a sábado. Los horarios son en su mayoría durante la tarde noche y los sábados por la mañana.

En la figura 40 se observa que la oferta de estas actividades es muy baja. No existen barrios que concentren la oferta, sino más bien se detecta una homogeneidad acorde a la estructura y la densidad de la Capital Federal.

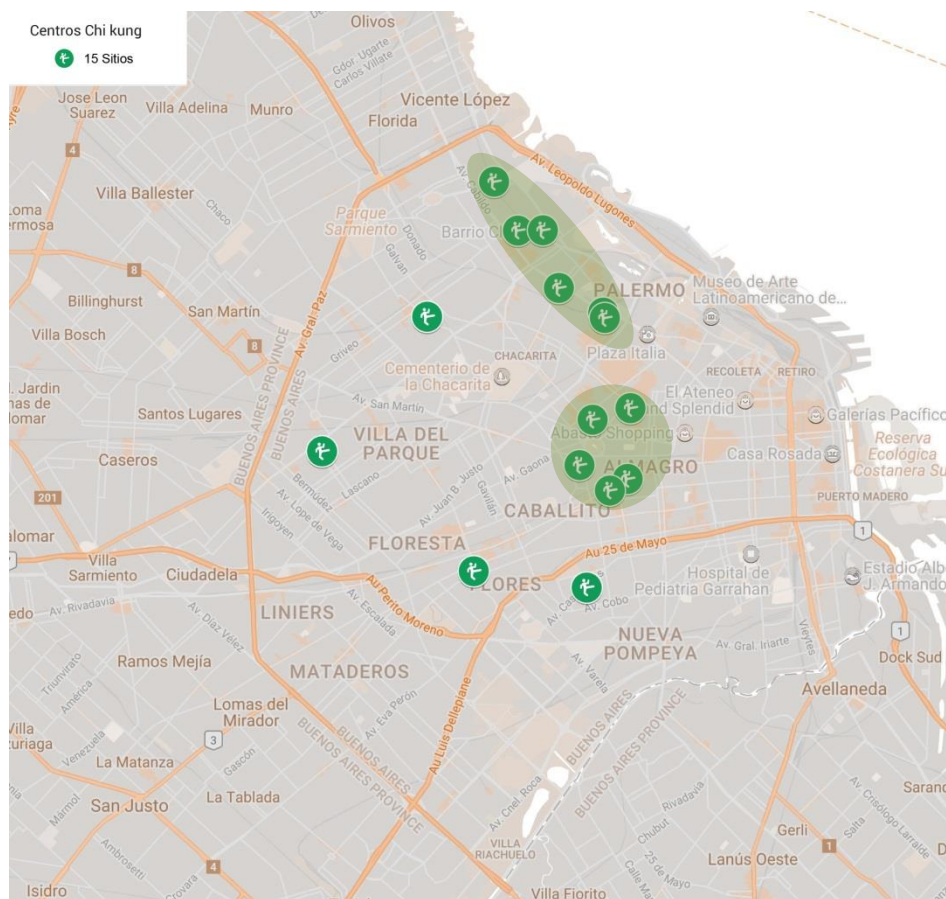


Figura 40. Mapa que indica los sitios destinados a la práctica de chi kung en Capital Federal..

Información relevada a través de GoogleMaps.

Características generales de los espacios de práctica

Se realizó un relevamiento a través de fotografías de los espacios interiores de los centros privados y templos en donde se desarrollan estas prácticas. Fueron detectados patrones comunes que se describen a continuación.

Dentro de los ambientes el ingreso de luz natural es un factor de suma importancia. Al igual que en el ejemplo arquitectónico de referencia “Yoga Ashtanga Chile”, en donde la luz natural ingresa por los cuatro muros del salón principal, en los espacios locales también se busca siempre la mayor ganancia de luz natural.



Figura 41. Salón destinado a disciplinas corporales varias en el barrio de Villa del Parque.

En lo que atañe a los materiales de terminación para el diseño interior, se prefiere el empleo de revoques finos con poca textura, el uso de telas o madera. Para los solados, la utilización de terminaciones en madera es lo más cómodo para la práctica, esto evita el contacto frío que otros materiales producen. También se utilizan

pisos flotantes o goma. En muy pocos casos se hallan materiales cerámicos para los salones de práctica. Los colores para los muros se prefieren blancos o de claras tonalidades, y para los accesorios, los colores vivos y llamativos.

La iluminación artificial se encuentra comúnmente como respuesta en artefactos que emiten luz tenue, con la intención de simular un efecto similar al emitido por la iluminación de una llama. Se hallan también artefactos de luz clara y pareja, con el fin de imitar a la luz natural.

Todos los sitios relevados utilizan sus salones de práctica para las disciplinas específicas, no se encontró ningún caso en el cual se comparta el espacio con actividades de otro rubro.



Figura 42. Salón para la práctica de yoga en el barrio porteño de Palermo.

Síntesis espacios privados

A continuación se realizará una breve síntesis sobre los datos relevados de los espacios privados, sacros o escuelas para la práctica de las actividades de recreación pasiva y contemplativa seleccionadas. Este resumen tiene por objeto detectar aquellas características destacadas, o patrones en común, que sirvan para la definición de estrategias ante las posibles mejoras que los espacios públicos puedan o deban recibir.

Las variables “días y horarios más frecuentes” muestran que, en esta clase de oferta, se respeta de forma coherente y concisa, la franja horaria laboral semanal estándar. Se detecta el domingo como día de inactividad en la mayoría de los sitios. Este día, sin embargo, es aquel en el que la mayor parte del público utiliza para el descanso y el esparcimiento.

Sobre la ambientación estética y funcional se obtiene como resultado que todos los sitios tienen como única función el desarrollo de este tipo de recreación, muchas veces se dictan dos o más disciplinas, de aquellas que fueron seleccionadas, en un mismo espacio. Asimismo todos los espacios presentan una ambientación y preparación física acorde a las prácticas que se desarrollan.

Oferta privada	Yoga	Pilates	Meditación	Taichi	Chikung
Cantidad de sitios relevados	160 (41%)	147 (38%)	48 (12%)	20 (5%)	15 (4%)
Días más frecuentes de práctica	Lunes a sábados	Lunes a sábados	Dos a tres días por semana	Dos a tres días por semana	Dos a tres días por semana
Horarios más frecuentes de práctica	Mañana tarde y noche	Mañana tarde y noche	Variados	Tarde / noche	Tarde / noche

Figura 43. Cuadro comparativo síntesis de los espacios privados y sacros en las distintas disciplinas analizadas.

Espacios públicos

Se consideran espacios públicos destinados a la recreación pasiva y contemplativa a aquellos promovidos por el Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires o por entidades sin fines de lucro.

Las actividades registradas son llevadas a cabo principalmente en parques y plazas públicas de la Ciudad a través de los programas “Plazas activas” y “Estaciones saludables”, también, en distintos centros culturales inscriptos en la página web oficial del GCBA. Son escasas las fundaciones u organizaciones sin fines lucrativos que brindan su espacio para alojar el desarrollo de estas disciplinas, sin embargo merecen ser mencionadas en este apartado.

Existen eventos anuales como “América medita”, con su novena edición celebrada en el año 2016 (Nueva Ciudad, 2016), que ha suscitado eventos posteriores como “Buenos Aires medita”, en la cual se estiman convocatorias masivas de hasta 20.000 personas que se reúnen a meditar. Estas actividades comúnmente tienen lugar en parques públicos como Plaza Dr. Benjamín A. Gould, donde se encuentra implantado el Planetario de Buenos Aires, y en otros espacios verdes públicos dentro del Parque 3 de Febrero o Parque de las Américas.



Figura 44. De izquierda a derecha. Imagen del Planetario de Buenos Aires. Actividad desarrollándose al aire libre en Parque Chacabuco y el Centro Cultural Nestor Kirchner.

Desde la oferta pública, las disciplinas más promocionadas son yoga y meditación, en menor cantidad taichí y chi kung y en una mínima cantidad, el método pilates.

Programa Estaciones saludables.

Dentro del marco del programa “Despertar Saludable” del Gobierno de la Ciudad, que se encarga de promover charlas sobre salud, talleres de huertas orgánicas y otras actividades relacionadas al cuidado del cuerpo y la mente, se encuentra el programa “Estaciones saludables” que ofrece los días sábados, domingos y feriados clases de Yoga en tres de ellas (Buenos Aires, 2017).

- Sede Lagos de Palermo: 10.30 a 12.30 hs.
- Sede Parque Saavedra: 10.30 a 11.30 hs.
- Sede Las Heras: 10 a 11.30 hs.



Figura 45. Habitualmente participan entre 15 a 25 personas por clase, dependiendo de las condiciones climáticas.

Plazas activas.

Otra de las opciones gratuitas que ofrece el Gobierno porteño para la práctica del Yoga es a través del programa Plazas Activas, que promueve la vida saludable a través de la práctica del deporte. Se realiza en los siguientes lugares, días y horarios (Buenos Aires, 2017).

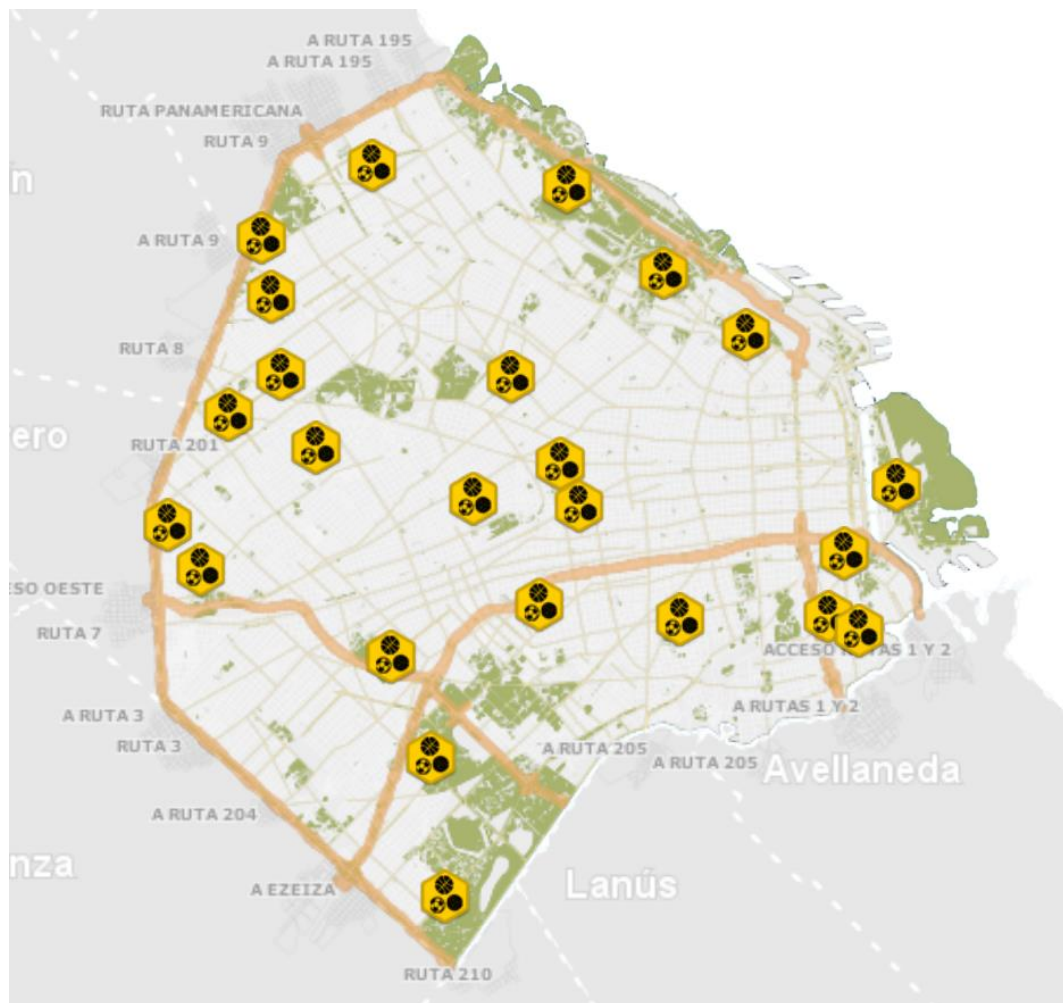


Figura 46. Mapa de las “Plazas activas” como parte del programa impulsado por el Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires donde se desarrollan actividades gratuitas relacionadas a la recreación pasiva y contemplativa.

- Parque Lezama: martes de 9.30 a 11.30 hs.
- Plaza Rubén Darío: sábados y domingos de 15.30 a 17 hs.

- Parque Patricios: miércoles de 14.30 a 15.30 hs.
- Plaza Irlanda: jueves de 14 a 15.30 hs.
- Parque Saavedra: lunes de 10 a 11 hs; martes y jueves de 9 a 11.30 hs.
- Rosedal: sábados de 13.30 a 15 hs.

El sitio web de la Ciudad de Buenos Aires registra que en 2009 eran 25 mil y durante 2015 fueron más de 50 mil quienes se acercaron a 26 plazas a realizar actividades deportivas gratuitas en el total de actividades que realiza el programa.

Centros culturales/Talleres.

A continuación se hará mención de la propuesta existente en centros culturales de barrio. La misma ha sido obtenida del sitio web del Gobierno de la ciudad. De los 681 talleres disponibles en los múltiples centros culturales de la capital, 42 de ellos responden a las actividades directamente relacionadas con el centro, con excepción del método pilates que no se haya en la oferta pública. El resto de la oferta está relacionado a otro tipo de actividades del tipo artístico, cultural y recreativo en general. Estas disciplinas son nombradas en su conjunto bajo el término de “Técnicas corporales”. (Buenos Aires, 2017)

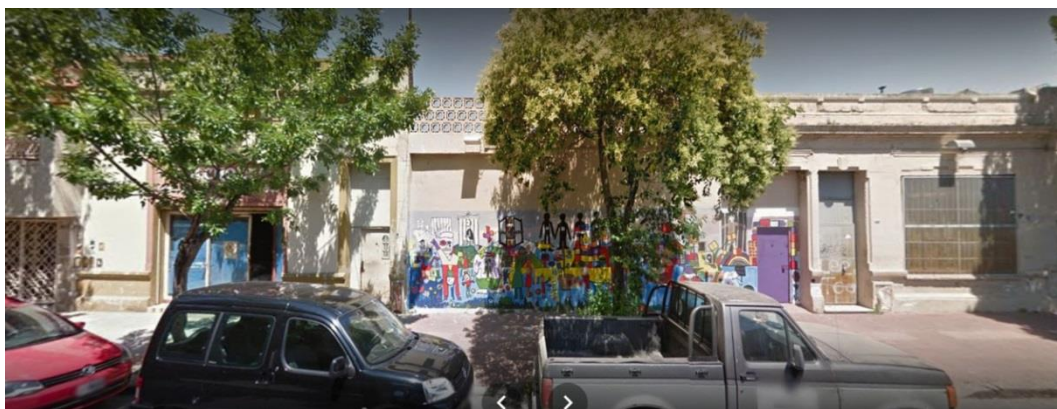


Figura 47. Centro cultural Alberto Olmedo en el barrio porteño de Caballito.

Se menciona como caso especial el Centro Cultural Néstor Kirchner, inaugurado el 21 de mayo de 2015 y ubicado en el edificio que anteriormente correspondía a la sede del Correo Central de Buenos Aires, allí se dictan talleres de yoga, meditación y taichí los días martes y miércoles. Estas disciplinas son agrupadas bajo el término de “Buenas prácticas” (Centro cultural Kirchner, 2017).



Figura 48. Clase de yoga en el salón de honor del Centro Cultural Néstor Kirchner.

Propuestas de entidades sin fines de lucro

Son nulos los casos dentro de la Capital Federal de organizaciones o instituciones que dicten de forma gratuita estas actividades con variedad de días y horarios. Aquellos sitios que ofrecen actividades gratuitas poseen la carga filosófica o religiosa que antes fue mencionada.

Cada uno de los sitios relevados, con la salvedad de aquellos promocionados por el Gobierno de la ciudad, presentan en sus ofertas clases con abono, bono

contribución o alimentos no perecederos. Estos sitios suelen brindar en sus agendas clases gratuitas pero son para eventos específicos.

Síntesis espacios públicos

En los sitios promovidos por el GCBA se dividen en dos tipos, al aire libre o en centros culturales.

En los espacios al aire libre, la calidad de la práctica se encuentra sujeta al estado en el que se encuentre la plaza o el parque público. El tipo de terreno sobre el que se trabaja suele ser asfalto o pasto. Éstos, presentan texturas y temperaturas no muy agradables en el caso del asfalto y suciedad diversa, desniveles e insectos en el pasto. Ambas superficies se entienden como incómodas para la práctica de este tipo de disciplinas. El hecho de lidiar con otras actividades, la falta de contención visual y la falta de espacio privado también aparecen como situaciones desfavorables y de incomodidad.



Figura 49. Práctica de yoga al aire libre a través del programa Estaciones saludables. Se observa en la imagen al actual Presidente de la Nación, Mauricio Macri, y a la Gobernadora de la Provincia de Buenos Aires, María Eugenia Vidal.



Figura 50. Práctica de yoga para la tercera edad en centro comunitario de la Comuna 11.

En cuanto a los talleres dictados en centros culturales no es posible hablar de características generales de los espacio de práctica. El motivo de esto, es que suelen utilizarse salones que sirven al desarrollo de múltiples actividades (artísticas, literarias, relacionadas a la informática, etc), y, por lo tanto, el único patrón común que se detecta en estos sitios es, justamente, la falta de personalidad y exclusividad en el espacio para la práctica.

Oferta pública	Yoga	Pilates	Meditación	Taichi	Chikung
Cantidad de talleres relevados	40 (73%)	2 (4%)	4 (7%)	6 (11%)	3 (5%)
Días más frecuentes de práctica	Variados	Variados	Variados	Variados	Variados
Horarios más frecuentes de práctica	Variados	Variados	Variados	Variados	Variados

Figura 51. Cuadro comparativo síntesis de los espacios públicos en las distintas disciplinas analizadas.

Síntesis de situación actual

A continuación se expresará una síntesis de lo analizado sobre el tema central.

- Fueron relevados 390 sitios privados con local a la vía pública para el yoga, el método pilates, la meditación, el taichí y el chi-kung.
- Fueron relevados 55 espacios públicos para las mismas disciplinas. Tal relevamiento incluye, centros culturales, centros barriales y programas en parques y plazas.
- La oferta que proviene del ámbito privado es, en su mayoría, para la práctica de yoga y método pilates.
- La oferta que se gestiona desde el sector público es, principalmente, para las distintas variantes de yoga, sin embargo esta disciplina cuenta con poco desarrollo en relación a la oferta privada y se dicta en espacios que no son exclusivos de estas actividades.
- La oferta que se promueve desde las corrientes religiosas y filosóficas es menor en cantidad a la que se gestiona desde el ámbito público.
- Los días y horarios más comunes que ofrece el sector privado es de lunes a sábados a lo largo de todo el día.
- La propuesta pública presenta diversos programas que ofrecen días y horarios en franjas muy acotadas.
- La Ciudad Autónoma de Buenos Aires en la actualidad cuenta con 16 centros polideportivos barriales, pero ningún sitio específico para estas disciplinas.
- Las prácticas en centros privados o templos suelen ser confortables ya que hay los espacios se encuentran preparados para tales actividades.

- Las prácticas al aire libre en plazas y parques, privadas o públicas, son poco satisfactorias por no contar con delimitación de espacio exclusivo, desarrollarse a la intemperie y estar sujetas a las condiciones climáticas.

Por estas razones se concluye que la hipótesis inicial, sobre la insuficiencia de los espacios públicos para la práctica de disciplinas abocadas a la recreación pasiva y contemplativa, posee fundamentos suficientes para proponer estrategias de mejora.

Propuesta de mejora de las condiciones existentes

En base a lo analizado hasta el momento, se determina que, para un correcto desarrollo de la situación actual de los programas que fomentan la recreación pasiva y contemplativa en la Ciudad de Buenos Aires, la creación de nuevo espacio público específico para estas disciplinas en parques y plazas es la mejor propuesta de reforma.

Se considera poco viable el reacondicionamiento específico en espacios como centros culturales, ya que, al realizar ello, se limita y condiciona actual espacio público multifuncional.

Tipologías arquitectónicas

Se propondrán dos tipologías edilicias basadas en los ejemplos arquitectónicos de referencias analizados. Se trabajará como ejemplo de aplicación sólo una de las tipologías, será esta, aquella de mayor complejidad a fin de utilizar la mayor cantidad de variables y herramientas de diseño. Dicha propuesta reflejará, a través de su proceso, el procedimiento que permitiría también desarrollar la propuesta de menor complejidad.

La tipología de mayor complejidad es la de parque público con talleres, huerta orgánica y centro para la tercera edad, similar a la Plaza Víctor Cívita en São Paulo, Brasil. Se considera de menor complejidad la tipología de de pabellón para la meditación como lo es el Centro de Meditación y Cementerio en Fréjus, Francia.

Estrategias basadas en la propuesta general

Se plantea como estrategia de mejora a la situación existente de los espacios públicos para la recreación pasiva y contemplativa, la creación de pabellones sustentables en aquellos parques y plazas en donde, en la actualidad, se encuentren funcionando programas relacionados a esta temática, junto con ello, se propone la implantación de un centro deportivo específico dentro de un espacio verde público, en el que la intervención urbana a partir de este uso, resulte favorable para la zona.

Los pabellones sustentables tendrían como fin promover estas actividades, alojar al público en un espacio delimitado física y virtualmente sobre solados adecuados, y también, promover la consciencia sobre el cuidado del ambiente y la sustentabilidad.



Figura 52. Fotomontaje con propuesta de pabellones sustentables para la recreación pasiva y contemplativa para los parques y plazas públicas.

El centro deportivo específico serviría para reducir la concentración de público proveniente del sector privado, fomentar la práctica en barrios de poca oferta, fomentar la inclusión barrial y mejorar la oferta deportiva pública general.



Figura 53. Fotomontaje con propuesta de centro para la recreación pasiva y contemplativa en un espacio verde específico.

Con estas estrategias, se busca como resultado consolidar una nueva tipología de equipamiento urbano para la relajación y recreación a través de la pasividad y la contemplación. Un espacio público, pero restringido por su particularidad de uso, con salones de práctica cubiertos, semicubiertos y al aire libre destinados a la práctica grupal o individual de yoga, meditación, taichí, entre otras, con equipamiento propio acorde a las demandas de cada disciplina.

Se procederá a exponer a continuación un árbol de problemas y árbol de objetivos para la apreciar globalmente la situación problema y su correspondiente respuesta de mitigación.

Árbol de problemas

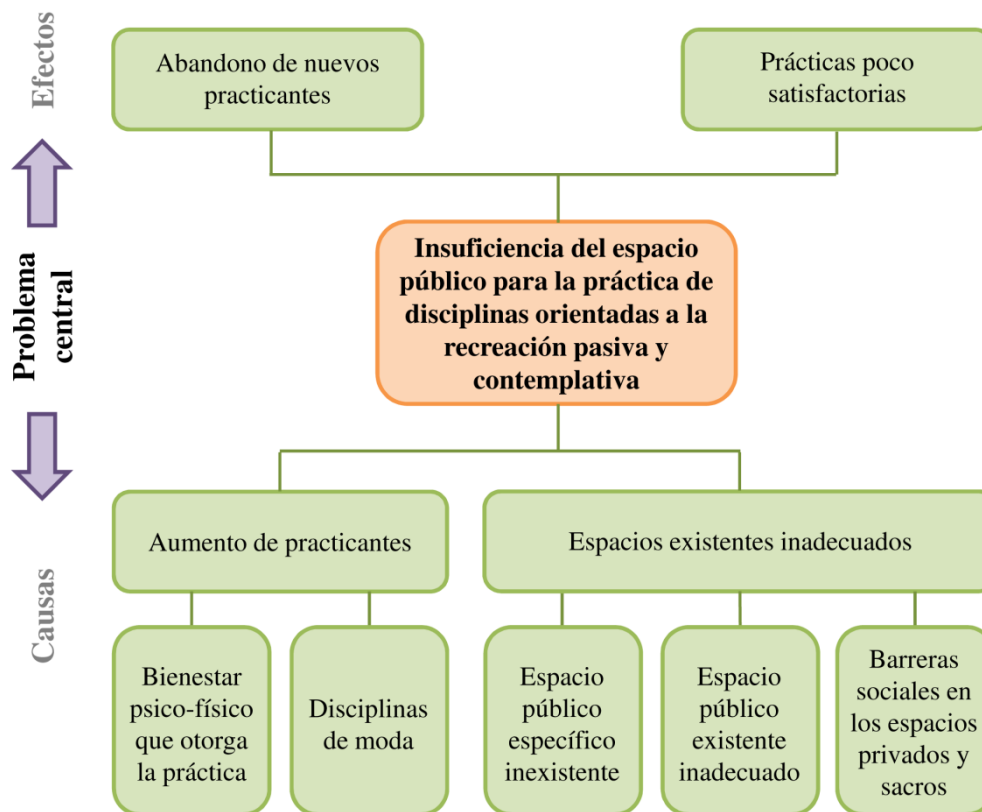


Figura 54. Esquema “árbol de problemas” que explica causas y efectos del problema central.

Puede apreciarse en el anterior esquema el modo en el que se conjuga el problema central, este es, la demanda de espacio público para la práctica de disciplinas orientadas a la recreación pasiva y contemplativa.

Las causas, o raíz del problema, están compuestas por dos variables; el aumento de practicantes y la falta de espacio específico para la práctica de las actividades que componen este tipo de recreación.

El entrenamiento en espacios inadecuados produce prácticas insatisfactorias o abandono por parte de los nuevos practicantes que no se sienten motivados a continuar los entrenamientos por la incomodidad de la intemperie o las dificultades que se acarrean en aquellos espacios donde se desarrollan múltiples actividades.

Árbol de objetivos



Figura 55. Esquema “árbol de objetivos” que explica medios y fines del objetivo central.

Se observa en el esquema anterior el objetivo central que surge como respuesta de mejora al problema central antes analizado.

Los medios, están propuestos en función de las causas de la situación problema. A través de la concentración de similares disciplinas en un mismo espacio, de su desarrollo tanto al aire libre como en espacios cubiertos, y de la consolidación de una nueva tipología arquitectónica experimental, se formula la creación de nuevo espacio público específico para este tipo de recreación.

Los fines que se espera obtener con esto son la integración barrial, la puesta en valor de espacios verdes públicos que se hallen en estado de degradación y el fomento de estas disciplinas por sus beneficios en la salud.

Ejemplos de aplicación

Pabellones sustentables para la recreación pasiva y contemplativa.

Como fue mencionado anteriormente, esta propuesta será expuesta de modo sintético para desarrollar formalmente la propuesta de Centro para la recreación pasiva y contemplativa con huerta orgánica y hogar de día para la tercera edad.

Serán formuladas a continuación aquellas características generales que se plantean para esta tipología.

- Se dispondrán estos espacios junto a las estaciones saludables existentes en donde actualmente funcionen programas que incluyan estas actividades.
- La superficie cubierta tendrá un espacio de práctica libre de columnas de 7 x 10 metros como mínimo, pudiendo ser mayor. Como medida recomendada se sugiere una superficie de 10 x 10 metros. Estas dimensiones están dispuestas en función de las prácticas de taichí y chi-kung.
- Se propone un espacio despojado de ornamentación o lenguajes específicos.



Figura 56. Perspectiva aérea que muestra el espacio de práctica al aire libre.

- Los pabellones contarán con recolección de aguas de lluvia que será reutilizada para riego de los espacios verdes cercanos a éste.
- El pabellón contará con muros verdes conformado con especies de hojas caducas para regular las visuales y el ingreso de radiación solar en las distintas épocas del año.
- El espacio para las prácticas al aire libre será una expansión del espacio cubierto. Su superficie será igual al total de la pisada que ocupe el pabellón cubierto. Estará delimitado por vegetación de cercos vivos bajos.
- El solado de ambos sectores de práctica, cubiertos y al aire libre, estará materializado en caucho anti-golpes.
- La proximidad y ubicación respecto a las estaciones saludables estará en relación al espacio verde público en particular. Se propone una distancia de entre 5 y 10 metros de separación entre uno y otro espacio.



Figura 57. Perspectiva peatonal que muestra el espacio de práctica cubierto y su relación con la estación saludable.

Centro para la recreación pasiva y contemplativa.

Para una correcta inserción de la propuesta de Centro público para la recreación pasiva y contemplativa en el contexto urbano de la Capital Federal, se analizarán distintos sitios del tipo “espacios verdes públicos”, para seleccionar aquel que resulte más propicio.

La metodología para desarrollar esta sección se basa en la pre-selección de diez sitios dentro de la Capital. Seguido a esto, se realizará un breve análisis de la estructura de la ciudad usando el material existente en el Modelo Territorial de Buenos Aires 2010-2060. Serán de relevancia variables de carácter urbano tales como transporte, movilidad, centralidades, hitos urbanos, etc., junto a la información específica recabada en ese trabajo sobre los usos particulares de la temática en cuestión. Finalmente se seleccionará el sitio más propicio para el funcionamiento del proyecto con su correspondiente justificación.

Criterio de pre-selección de los terrenos.

El proceso de pre-selección de espacios verdes públicos se realizó usando como primer criterio de búsqueda la detección de aquellos espacios verdes de mayor envergadura dentro de la ciudad. Esto se realizó usando la herramienta informática Google Earth. En segunda instancia, fueron localizadas otras áreas de menor tamaño cercanas al radio antiguo de la ciudad por su carácter central en la ciudad.

Por último, se verificó su carácter público y que estén catalogados como “Espacios verdes públicos” en el Código de Planeamiento Urbano de la Ciudad de Buenos Aires.

A continuación serán presentados y expuestos los diez sitios elegidos.

Espacios verdes disponibles en Capital Federal para la implantación del Centro

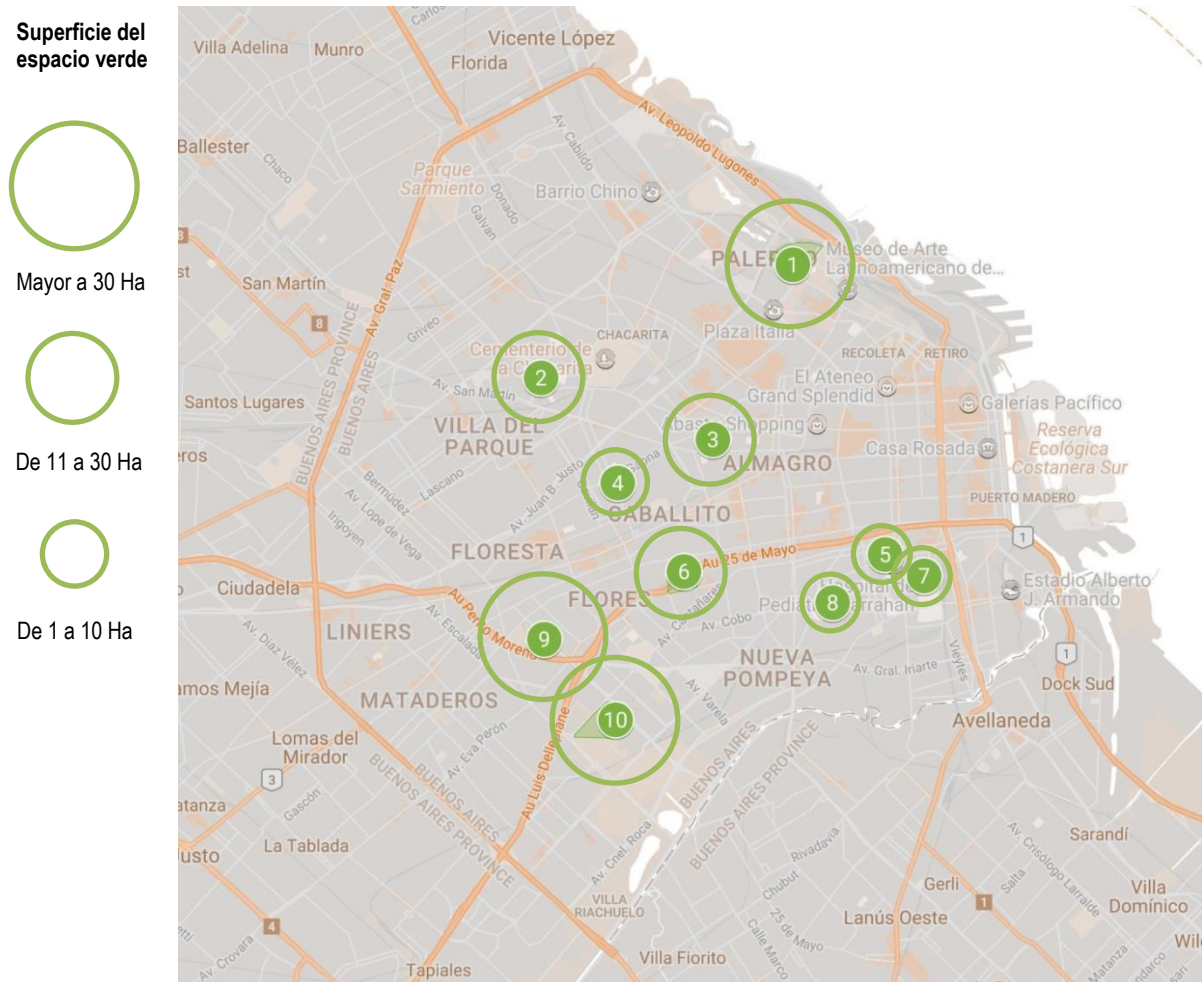


Figura 58. Mapa con los diez sitios preseleccionados para analizar.

Referencias

- 1- Parque 3 de Febrero
- 2- Plaza Isla de la paternal
- 3- Parque Centenario
- 4- Plaza Irlanda
- 5- Plaza Vuelta de Obligado
- 6- Parque Chacabuco
- 7- Parque España
- 8- Parque Patricios
- 9- Parque Avellaneda
- 10- Parque Indoamericano

A continuación se verá en detalle cada sitio y las variables que determinarán su elección.

Sitio n°1 - Parque 3 de Febrero



Figura 59. Imagen satelital del Parque 3 de Febrero.

Sitio n°2 - Plaza Isla de la Paternal



Figura 60. Imagen satelital de la Plaza Isla de la Paternal.

Sitio n°3 - Parque Centenario.



Figura 61. Imagen satelital del Parque Centenario.

Sitio n°4 - Plaza Irlanda



Figura 62. Imagen satelital de la Plaza Irlanda.

Sitio n°5 - Plaza Vuelta de Obligado.

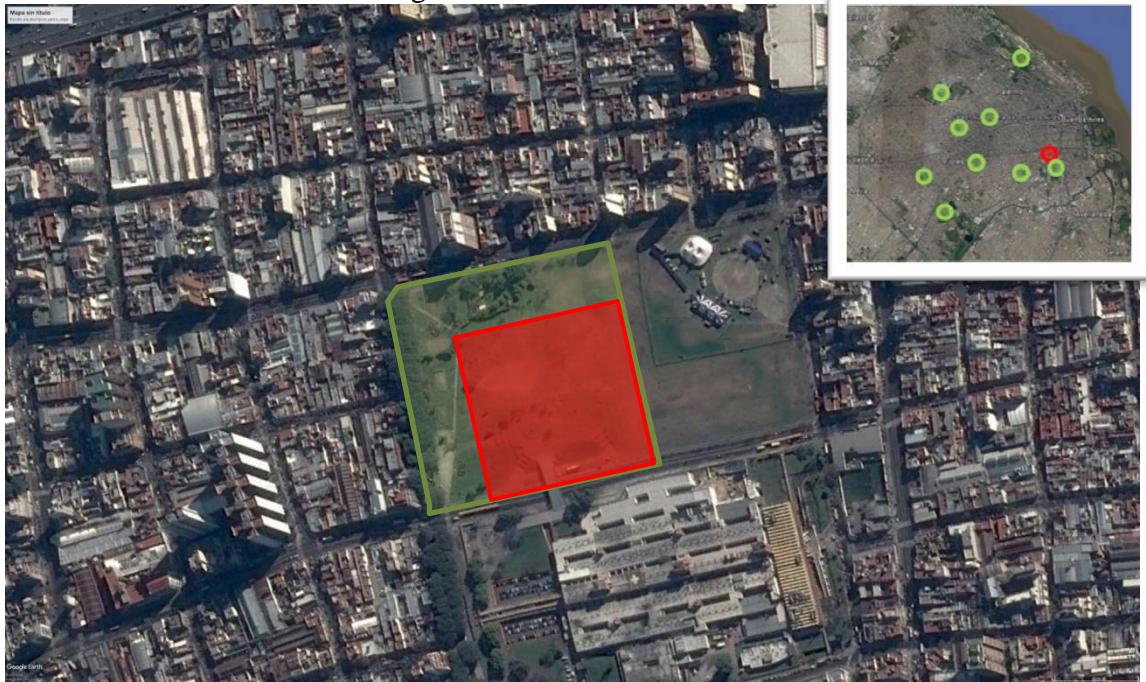


Figura 63. Imagen satelital de la Plaza Vuelta de Obligado.

Sitio n°6 - Parque Chacabuco.



Figura 64. Imagen satelital de Parque Chacabuco.

Sitio n°7 - Parque España.



Figura 65. Imagen satelital de Parque España.

Sitio n°8 - Parque de los Patricios.



Figura 66. Imagen satelital de Parque Patricios.

Sitio n°9 - Parque Avellaneda



Figura 67. Imagen satelital del Parque Avellaneda.

Sitio n°10 - Parque Indoamericano.



Figura 68. Imagen satelital de Parque Indoamericano.

Variables de selección

Centralidades - Transporte y movilidad - Producción y empleo

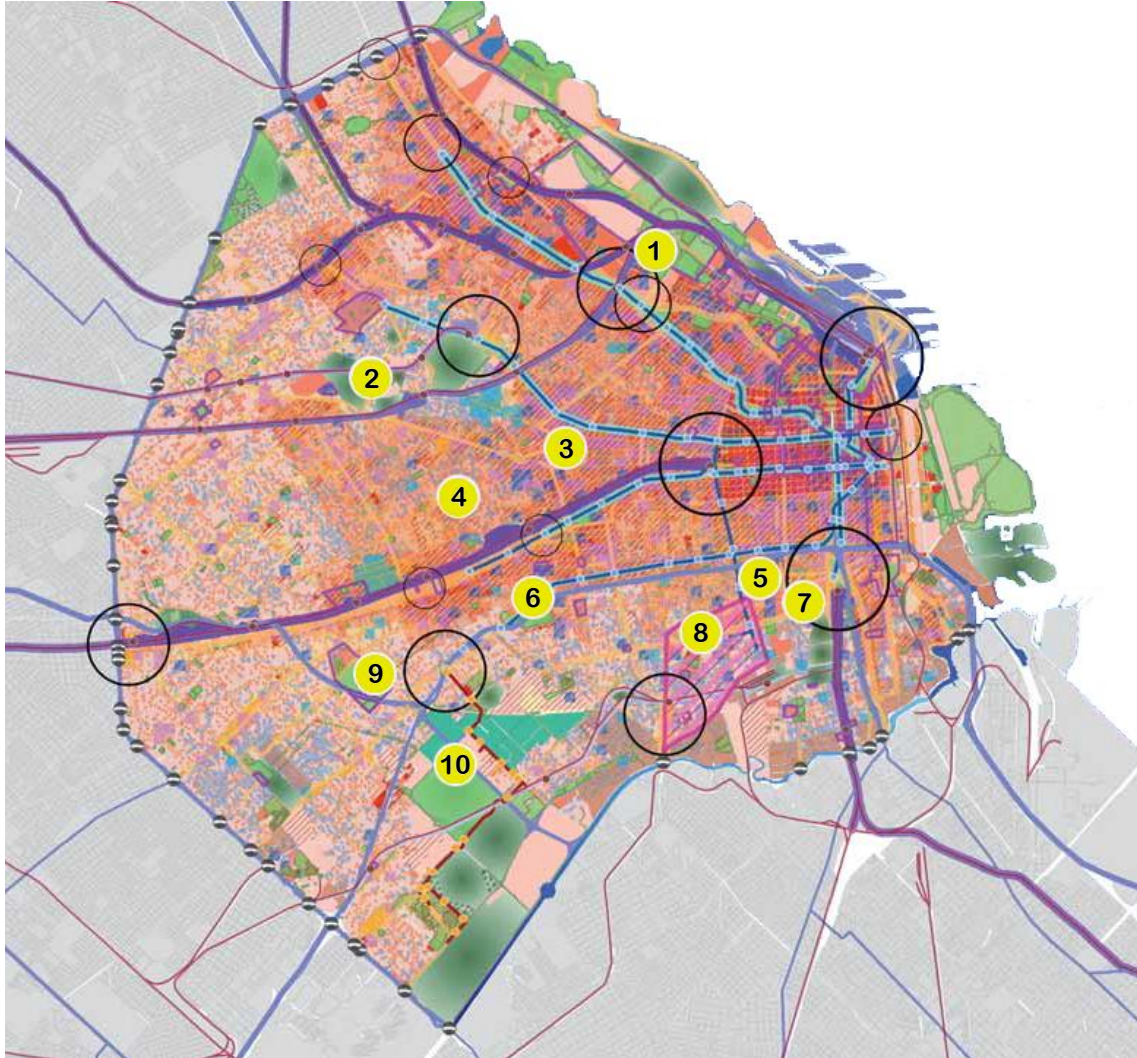


Figura 69. Mapa síntesis con referencia de sitios pre-seleccionados.

Se observa en la figura 69 el modo en el que el sitio n° 7, 10 y 5 se encuentran próximos a centralidades de traspunto. Ninguno de los sitios está situado en el microcentro porteño, la zona de mayor concentración de actividades, sin embargo, sería útil una cercanía próxima entre el centro financiero de la ciudad con el centro para la recreación.

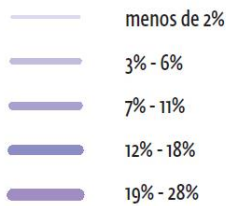
1 — 10 Sitios seleccionados



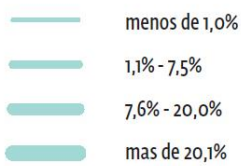
Altura media por manzanas (pisos)



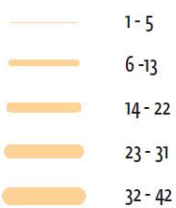
Caudal de pasajeros de ferrocarril



Caudal de pasajeros del subterráneo



Densidad de colectivos



Centros de transbordo



Centros polideportivos – Programa Plazas activas.

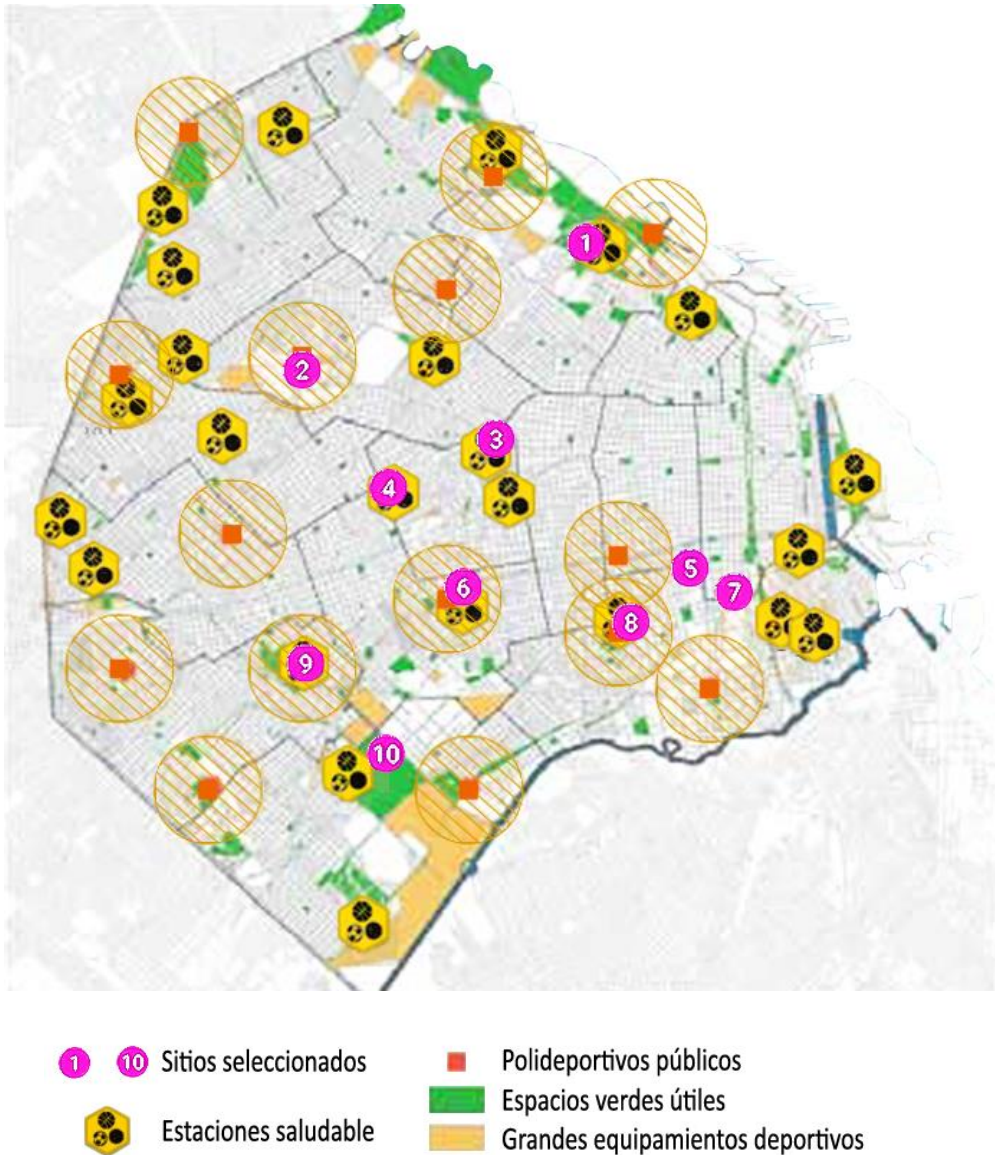


Figura 70. Mapa síntesis con referencia de sitios pre-seleccionados.

La figura 70 muestra que siete de los diez sitios poseen Estaciones saludables del GCBA, sólo los sitios n°2, 5 y 7 no cuentan con este programa.

Cuatro del total de espacios verdes pre-seleccionados se encuentran en las inmediaciones de polideportivos públicos.

Centros privados y sacros

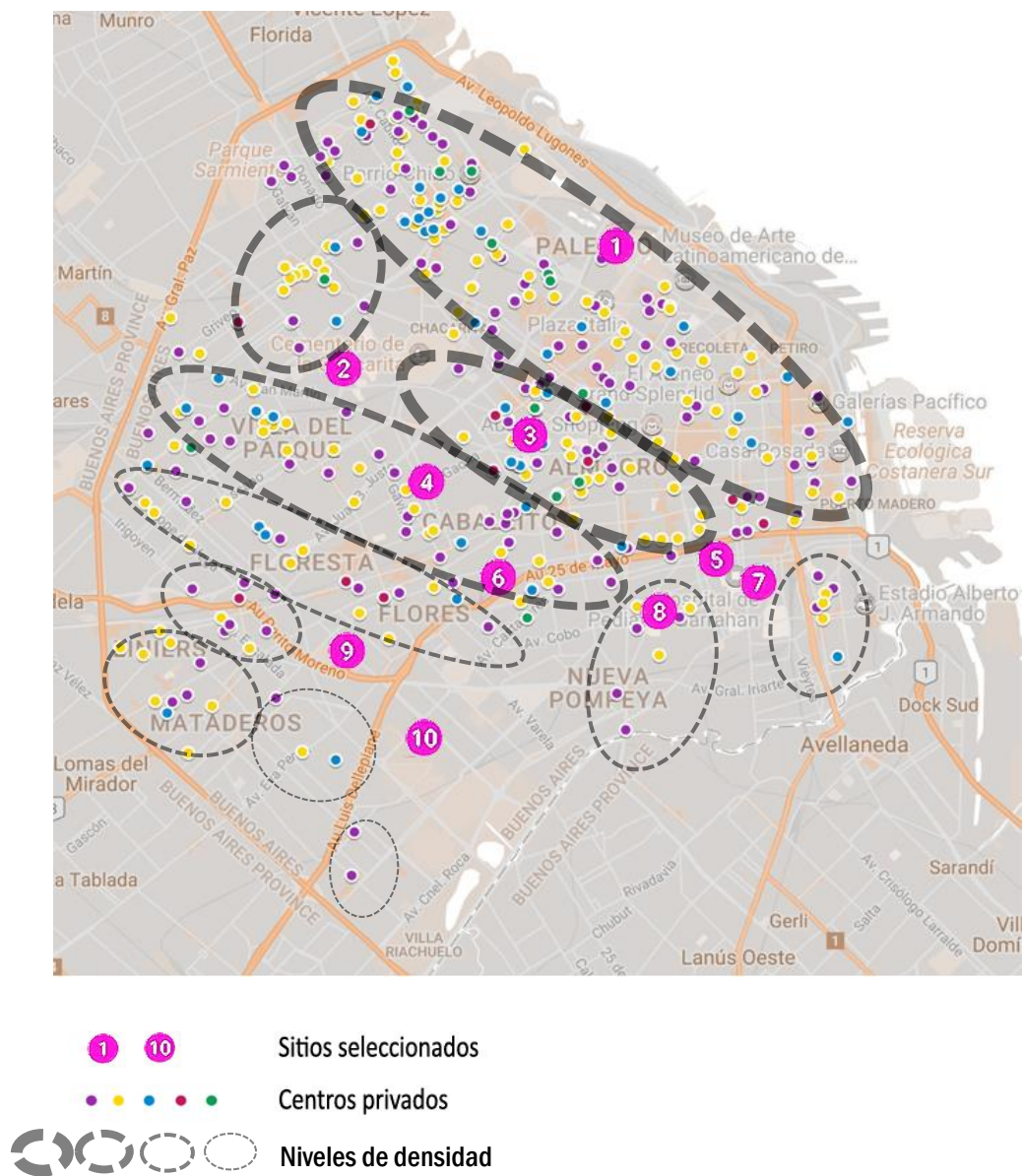


Figura 71. Mapa síntesis con referencia de sitios pre-seleccionados.

La información que se registra en la figura 71 muestra dos casos críticos, el sitio n°3, en Parque Centenario donde existe una de las mayores concentraciones de oferta privada y sacra para la práctica de estas disciplinas y el sitio n°10 en Parque Indoamericano, donde la propuesta de estas actividades es casi nula.

Elección del terreno a trabajar y su justificación.

El espacio verde seleccionado para la implantación del Centro público para la recreación pasiva y contemplativa en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires es el Sitio n°5, la Plaza Vuelta de Obligado.

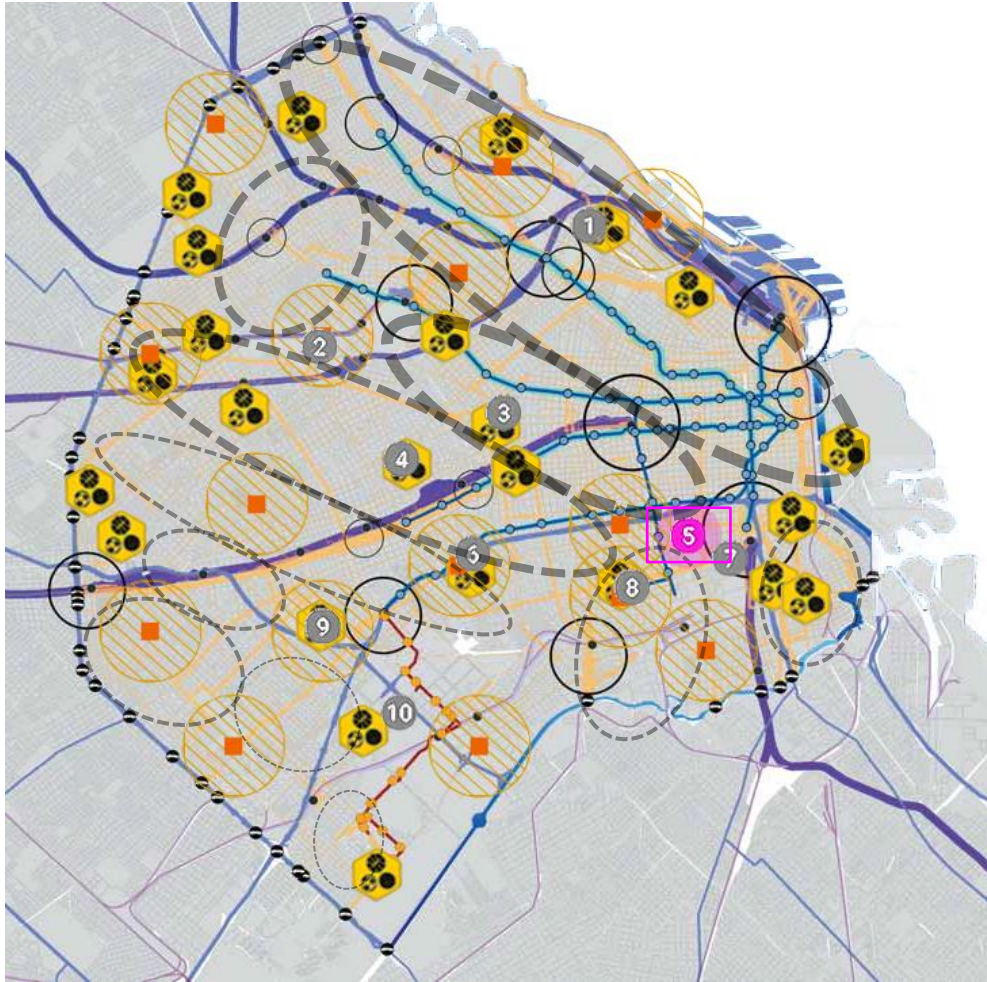


Figura 72. Mapa síntesis de las variables analizadas con el sitio seleccionado.

Este, cumple con los siguientes criterios fundamentales de búsqueda necesarios para una correcta inserción en el contexto metropolitano y para justificar su implementación:

- Se encuentra cercano a una centralidad de trasbordo.

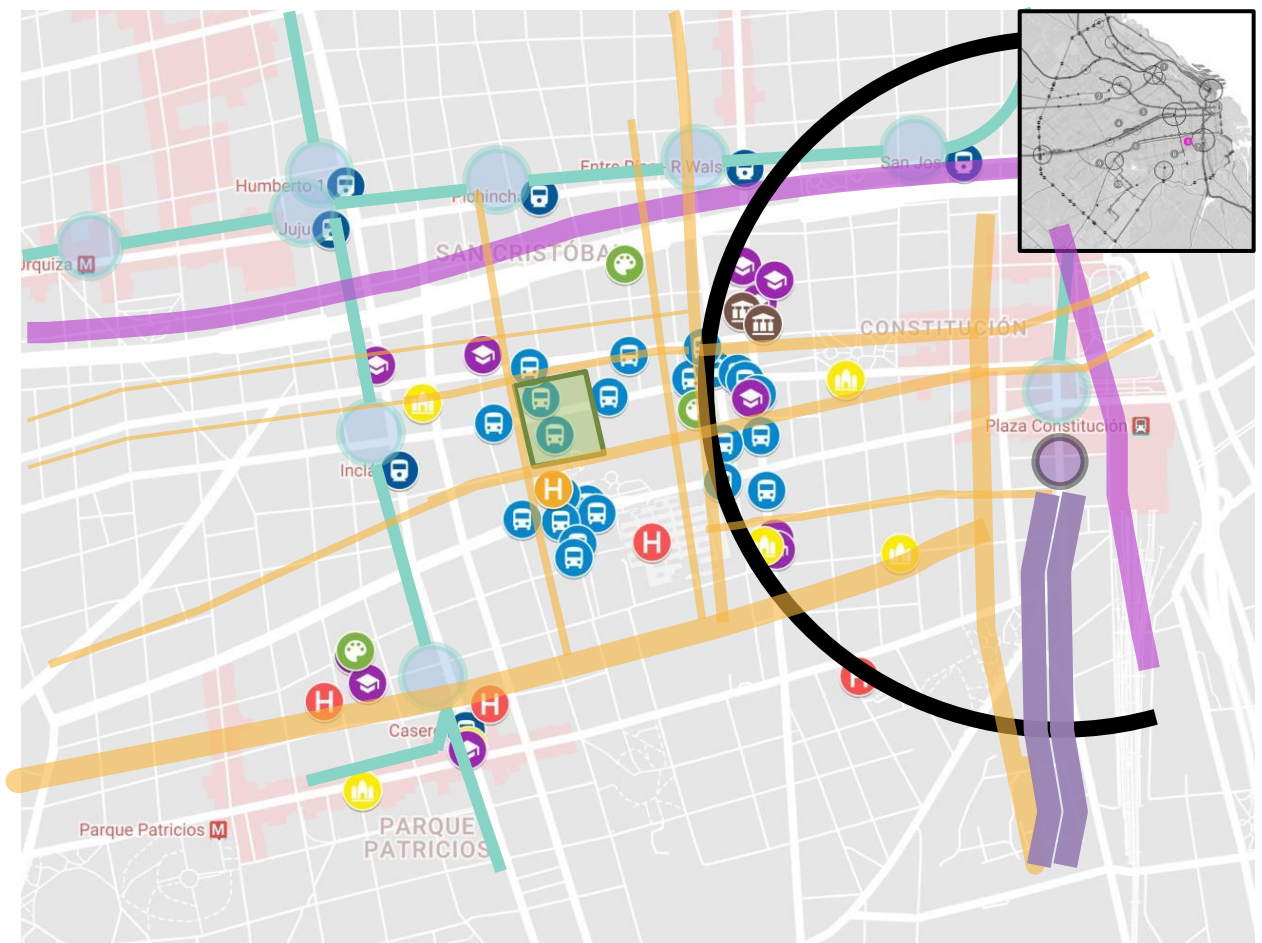
- Está próximo al sector sur de la ciudad, lo que permite promover allí estas prácticas.
- Si bien este sitio no está dentro de una zona de alta concentración de centros privados existentes, se encuentra rodeado a zonas que sí lo están.
- El espacio verde público en sí se halla en un importante estado de degradación.
- Esta plaza no es parte del programa plazas activas, por lo que puede incorporarse una estación saludable allí.
- Se encuentra cercano a dos centros polideportivos.


Plaza Vuelta de Obligado


En este lugar se hallaba antiguamente el Arsenal de guerra Esteban De Luca, el cual fue demolido en el año 1964. Su nombre recuerda la Batalla de la Vuelta de Obligado que se produjo el 20 de noviembre de 1845. Se encuentra frente al Hospital Garrahan y comparte predio con el Poder Judicial de la Nación.



Figura 73. Imagen satelital del Arsenal de Guerra. Año 1940.



 Omnibuses Líneas: 4 - 6 - 37 - 50 - 61 - 62 - 84 - 90 - 95 - 97 - 118 - 129 - 143 - 150 - 151 - 188

 Subte Líneas: E - H


 Templos

 Cultura


 Oficinas públicas


 Institutos educativos

 Casa Garrahan

 - Hospital de Pediatría
S.A.M.I.C. Prof. Dr. Juan P. Garrahan
- Hospital Británico
- Hospital Comunitario Modelo
- Hospital Materno Infantil Ramón Sardá

Caudal de pasajeros de ferrocarril

 menos de 2%

 3% - 6%

 7% - 11%

 12% - 18%

 19% - 28%

Caudal de pasajeros del subterráneo

 menos de 1,0%

 1,1% - 7,5%

 7,6% - 20,0%

 mas de 20,1%

 Autopistas

Densidad de colectivos

 1 - 5

 6 - 13

 14 - 22

 23 - 31

 32 - 42

Centros de transbordo



Figura 74. Mapa de análisis de transporte y movilidad, centralidades y sitios cercanos de interés de la plaza Vuelta de Obligado.

Actualmente en el terreno que pertenece al Centro Judicial se encuentra funcionando el Polo Circo de la Ciudad y tres canchas de futbol once improvisadas que tienen un uso considerable los días de semana y de buen clima.

Su ubicación está comprendida por las calles Av. Garay, Combate de los Pozos, 15 de Noviembre y Pichincha en Parque Patricios, Sede Comunal N° 4.

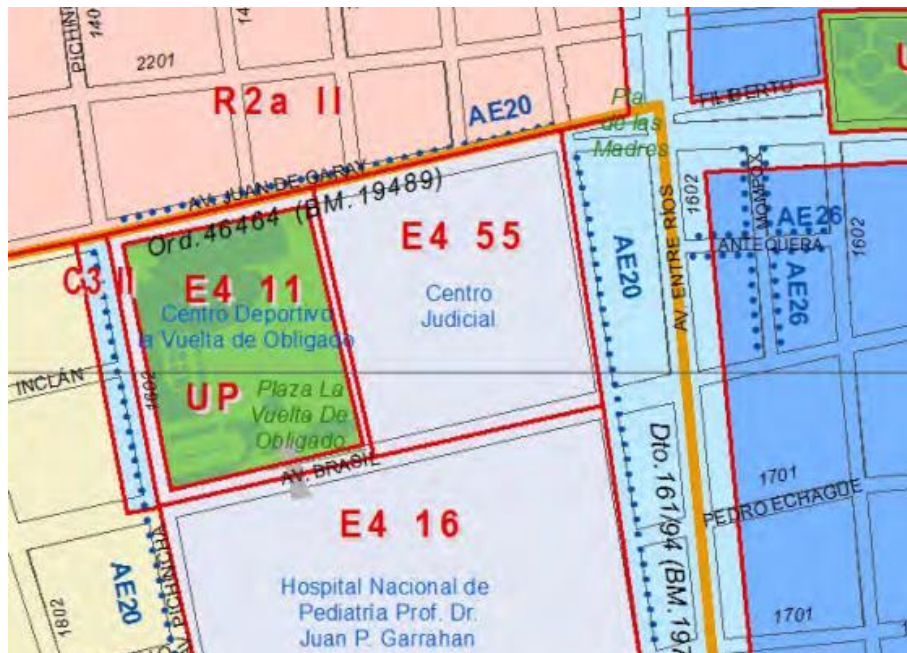


Figura 75. Imagen de la plancheta n°18 del Código de Planeamiento Urbano de la Ciudad de Buenos Aires, actualización año 2017.

Según el Código de Planeamiento Urbano (CPU) de la Ciudad de Buenos Aires el distrito E4 n°11, Centro Deportivo la Vuelta de Obligado, corresponde a “Equipamiento Especial: Zonas de localización de usos singulares, que por sus características, requieren terrenos de gran superficie y normas particularizadas para cada actividad. Estos elementos constituyen los grandes equipamientos a escala urbana y/o regional”. Cabe mencionar que no se han registrado proyectos a la fecha que consideren un centro deportivo en la zona.

En tanto, para el espacio Distrito E4 - 55 Centro Judicial, en donde actualmente funciona el Polo Circo, en el Art. 6.55 el CPU determina que:

- 1) Delimitación: Manzana 97B, Sección 24, Circunscripción 2.
- 2) Carácter: Zona destinada a la localización de equipamiento administrativo correspondiente al Centro Judicial.
- 3) Subdivisión: No se admite la subdivisión parcelaria.
- 4) Usos: Oficinas Públicas con acceso de público destinadas al Centro Judicial. Como usos complementarios del principal se admitirán los siguientes: . Biblioteca . Papelería, librería, cartonería e impresos . Quiosco . Bar, café . Restaurante . Copias, Fotocopias, reproducciones excepto imprenta . Locutorio . Correo . Banco . Comisaría . Alcaldía . Dispensario . Jardín Maternal, Jardín de infantes . Los usos bar, café y restaurante no podrán tener acceso público directo desde la vía pública, asimismo la sumatoria de las superficies destinadas a estos usos no podrán superar un total de 1.500m² de superficie.
- 5) Centro Judicial: F.O.T. máximo = 4, del que se podrá destinar para los usos complementarios listados en el ítem anterior un F.O.T. máximo = 0,2.
- 6) F.O.S. = 50%. El 30% de la superficie total del predio deberá quedar librada al uso público por sobre la cota de parcela mediante servidumbre administrativa formalizada con anterioridad al comienzo de las obras. De este 30%, el 50% de la superficie deberá destinarse a espacio verde. Como mínimo el 50% de la superficie susceptible de servidumbre administrativa deberá materializarse con un desarrollo mínimo de 80m sobre línea oficial. Las construcciones bajo cota de parcela podrán ocupar como máximo el 75% de la parcela debiendo mantenerse el 25% restante como de suelo absorbente. No será de aplicación el Art. 4.3.6 Línea de Frente Interno.

7) Tipología Edilicia: Se admiten únicamente edificios de perímetro libre.

8) Normas de Tejido: En la banda edificable comprendida entre las Líneas Municipales y una paralela a estas situada a una distancia de 12m se admitirá una altura máxima de 24m. A partir de esta banda edificable y hacia el centro de la parcela se deberán respetar las disposiciones generales de la Sección 4 de acuerdo con las siguientes relaciones: $R = h/d = 3,5$ y $r = h^2/d^2 = 5$.

9) Requerimiento de Estacionamiento: Los estipulados en el Cuadro de Usos N° 5.2.1 para los usos que se pretendan localizar.

10) Observaciones: A efectos de dictaminar sobre la necesidad de imponer sistemas hidráulicos que ralenticen el escurrimiento de aguas de lluvia a los conductos pluviales, el proyecto deberá ser visado por la Secretaría de Obras y Servicios Públicos del GCBA, con carácter previo a la iniciación de cualquier obra.



Figura 76. Imagen con zonificaciones catastrales del sitio obtenida del Mapa Interactivo v4.1 de la Ciudad de Buenos Aires. Año 2017.

En lo que respecta a UP “Urbanización Parque” – UP, “Corresponden a zonas destinadas a espacios verdes o parquizados de uso público.”

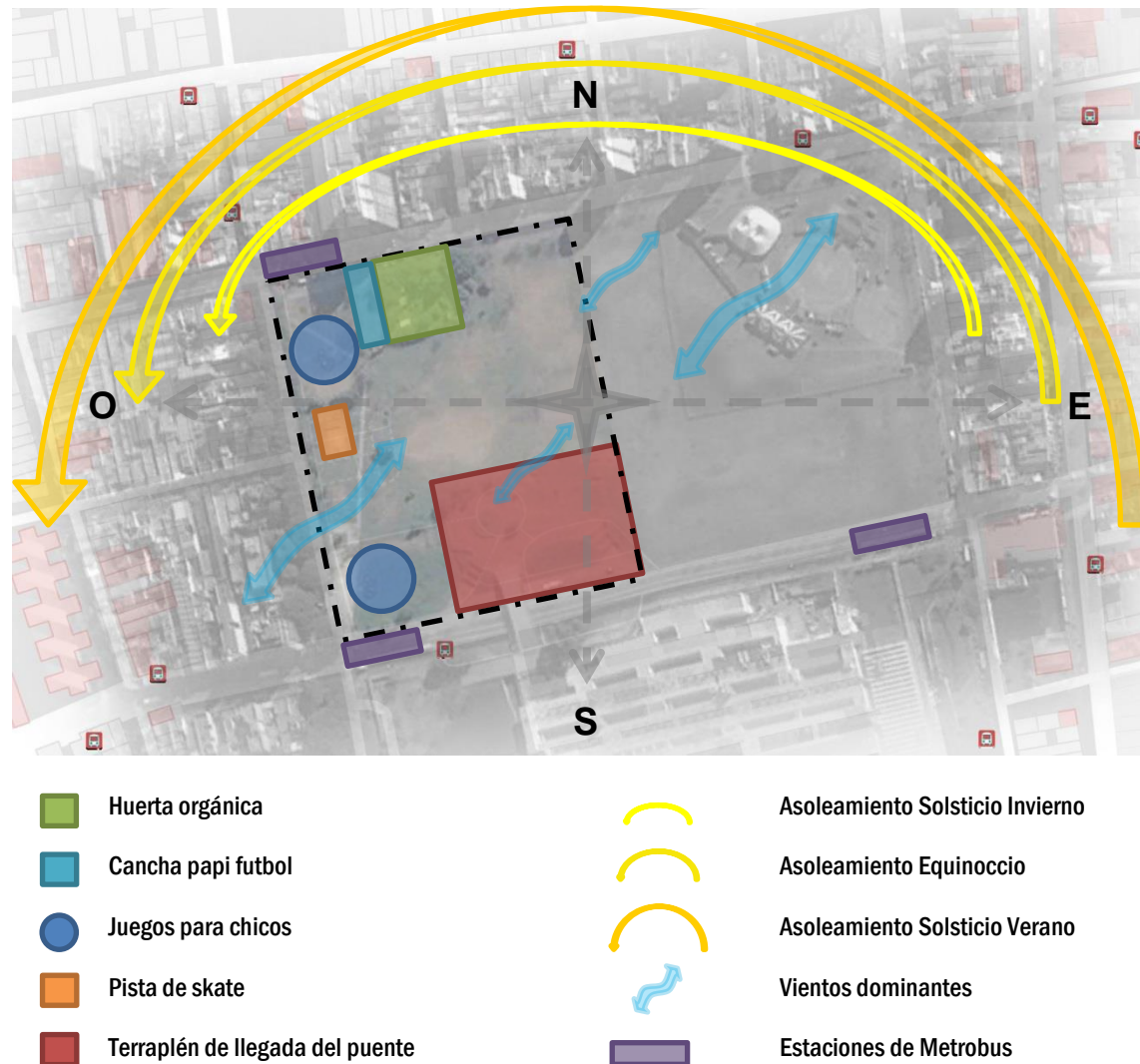


Figura 77. Imagen satelital del 2017 montada sobre mapa extraído de GoogleMaps de la plaza Vuelta de Obligado con análisis de sitio.

La plaza actualmente cuenta con dos sectores de juegos para chicos, una pista de skate, una huerta orgánica y una pequeña cancha de futbol 5. La mayor parte del espacio verde degradado está destinado a fines recreativos y deportivos los fines de

semana. El estado general del espacio público presenta contrastes por no existir un plan de puesta en valor general. El césped, los canteros y los caminos del predio se encuentran en mal estado. Los juegos para chicos y la pista de skate sobre la calle Pichincha son recientes por lo que se encuentran en un buen estado de conservación.



Figura 78. De izquierda a derecha, pista de skate y sector de juegos para chicos en la plaza Vuelta de Obligado.

Concurso de anteproyectos para la Ciudad Judicial.

En el año 1999 la Sociedad Central de Arquitectos, auspiciada por la Federación Argentina de Entidades de Arquitectos, organizó un concurso de anteproyectos para la construcción de la Ciudad Judicial en lo que hoy es parte de la Plaza Vuelta de Obligado.

En ese entonces, el área de implantación contaba con ventajas que influyeron en la decisión final de las autoridades:

- El terreno de Puerto Madero no era propiedad del Estado nacional como sí lo es el del barrio de Parque Patricios.
- El acceso al área es mucho más fluido
- El importante flujo de público (15.000 personas diarias) no coincide en horarios con los residentes.

- El estudio de impacto ambiental realizado, así como la investigación de la opinión pública (un 89% de respuestas fueron favorables), confirmaron el destino otorgado al predio hace ya 50 años.
- Las tres hectáreas, ocupadas hoy por la Policía Federal, pueden constituir un área de crecimiento de la Ciudad Judicial extendiendo sus límites hasta la calle Pichincha.
- Los requerimientos de las bases se adaptaban al Código de Edificación, que definía al área como E4.

El proyecto ganador del concurso fue el del grupo de arquitectos Guillermo Dergarabedian, Roberto Frangella, Valeria del Puerto, Guillermo Parodi, Horacio Sardin, Andrés Ferrari, y Roque Frangella, con los que colaboraron, entre otros, los arquitectos Matías Frazzi, Gastón Ramos y Natalia Reichler (La Nación, 1999).

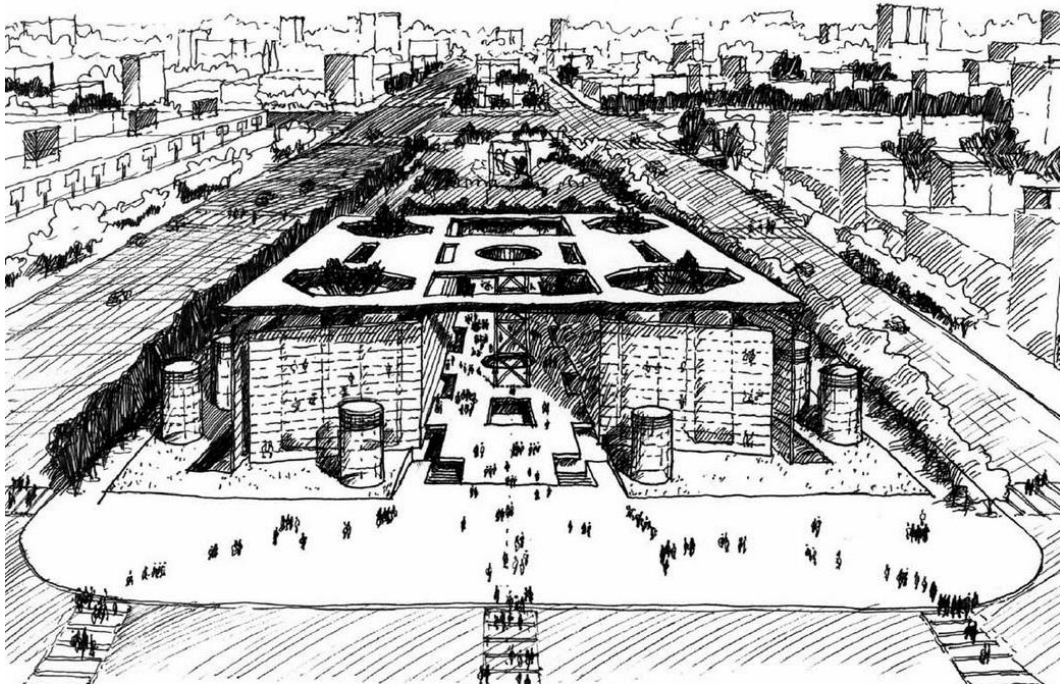


Figura 79. Croquis realizado a mano alzada del proyecto ganador (Roberto Frangella, 2017).

Memoria descriptiva del proyecto

La plaza cívica, ágora de los derechos, participa al hombre común del mundo de la justicia y se convierte en ofrenda urbana enmarcada por la monumental cubierta. Se concibe un "interior urbano" en el sentido dado por Norberg Schulz. La propuesta se convierte en un pretexto para generar un espacio urbano. Construir un paisaje colonizador en este sector desestructurado de la ciudad. Las terrazas mirador y la quinta fachada están estructuradas con la gran cubierta que aloja los Ministerios Públicos que articulan todos los fueros. El enorme techo cobija al público. Se propone construir y expresar toda la actividad judicial con un lenguaje justo eligiendo el cristal como envolvente, metáfora de la transparencia que anhelamos como ciudadanos (Roberto Frangella, 2017).

Estado de situación actual del concurso y de la Ciudad Judicial.

En el predio perteneciente al Poder Judicial de la Nación actualmente se encuentra el Polo Circo de la Ciudad.

En el año 2012, a través de un comunicado oficial, el CPAU se dirigió a los arquitectos ganadores del concurso para informarles que, como Colegio de Arquitectos, fue llamado para brindar asistencia técnica a los convenios existentes para la realización de la obra "Proyecto Combate de los Pozos, Archivo General y dependencias Judiciales" y que su proyecto aún es tenido en cuenta en carácter de ganador de un concurso público.

Pese a esto, desde entonces no ha habido novedades sobre la construcción de tal edificio.

Premisas de diseño

Para concebir la idea de partido rectora del Centro para la recreación pasiva y contemplativa, como ejemplo de aplicación, se parte de las siguientes premisas de diseño:

Generales

- Se ocupará el terreno de forma parcial con el objeto de mantener los usos existentes y dar lugar a otros nuevos.
- Se conservará la estructura y los ejemplares de árboles que allí se encuentran.
- Se considerará el puente que vincula con el Htal. Garrahan, junto con el terraplén, para optimizar la fluidez circulatoria que actualmente existe.
- Se realizará un espacio que contemple la existencia de la propuesta ganadora del concurso para la Ciudad Judicial, sirviendo estética y funcionalmente, también, en ausencia de éste.
- Se materializará la estructura y envolvente del edificio con materiales de buen envejecimiento con el fin de reducir los costos de mantenimiento y obtener una correcta vida útil.

Particulares

- Se incluirá, junto al centro, un hogar de día para la tercera edad.
- Se articulará la huerta orgánica existente en el sitio al hogar de día.
- Se dispondrá de buena accesibilidad para ambos usos.
- Serán utilizadas diversas herramientas de diseño para aislarse de visuales y ruidos molestos.

- Se formulará un diseño del paisaje que permita prácticas al aire libre, grupales e individuales, delimitadas mediante elementos constructivos y ornamentales.
- Se utilizarán materiales y colores, cálidos en el interior y fríos en el exterior, con el objeto de generar una coherencia sensorial que acompañe las prácticas.
- No se colocarán bancos ni mobiliario de asiento en el exterior con el propósito de incentivar el uso del piso como lugar de reposo, asimismo se dispondrán solados especiales en todo el centro para demarcar este uso.
- Se dispondrá de mobiliario para el guardado del calzado en cada uno de los espacios interiores y exteriores.
- El centro para la tercera edad contará con todo el equipamiento necesario, tanto en su interior como en su expansión exterior, para el público al que sirve.

Aspectos de sustentabilidad

- Se utilizarán pavimentos permeables o semipermeables. El agua de lluvia filtrada a través de estos será filtrada directamente sobre terreno natural, o bien, será recolectada y utilizada para riego y limpieza.
- Se usarán materiales reciclados para la materialización de solados y caminos.
- Se dispondrá el edificio con el fin de obtener un buen asoleamiento que reduzca los consumos producidos por los sistemas de climatización termomecánicos.
- Se emplearán materiales que brinde una buena aislación térmica en tabiques y losas.
- Se utilizarán tragaluces con el objeto de reducir el uso de iluminación artificial.

- Se aprovecharán los vientos dominantes de la zona para provocar ventilación cruzada en los locales.

Programa de necesidades

- Hogar de día / Centro de jubilados 570m²
 - Sector estar 120m²
 - Talleres 150m²
 - Comedor 140m²
 - Cocina 20m²
 - Depósito 20m²
 - Recepción 12m²
 - Baños 50m²
 - Expansión exterior semi-cubierta 100m²

- Centro para la recreación pasiva y contemplativa
 - Aulas / Talleres cubiertos 450m²
 - Baños públicos / Vestuarios 130m²
 - Espacios de práctica al aire libre semi-cubiertos 200m²
 - Oficinas administrativas 80m²
 - Alquiler de elementos de práctica y depósito 25m²
 - Vestuario personal mantenimiento 40m²
 - Estación saludable 45m²
 - Punto verde 45m²

Idea de partido

La idea de partido adoptada en el diseño del Centro para la recreación pasiva y contemplativa en la Plaza Vuelta de Obligado, considera como elemento rector del sitio a trabajar, al terraplén que sirve de llegada al puente y conecta la plaza con el Hospital Garrahan. Este gran montículo de tierra, de 120mts x 70mts de base y 4,20mts de altura, será utilizado como borde delimitador de uno de los laterales del Centro, aquel paralelo a la Av. Brasil.

Dado que esta gran masa de tierra actualmente no presenta otro uso que el de mirador, se propone emplear la cubierta del edificio que alberga el Centro para prolongar un paseo elevado que atraviese la plaza, y así, promover y potenciar su función.

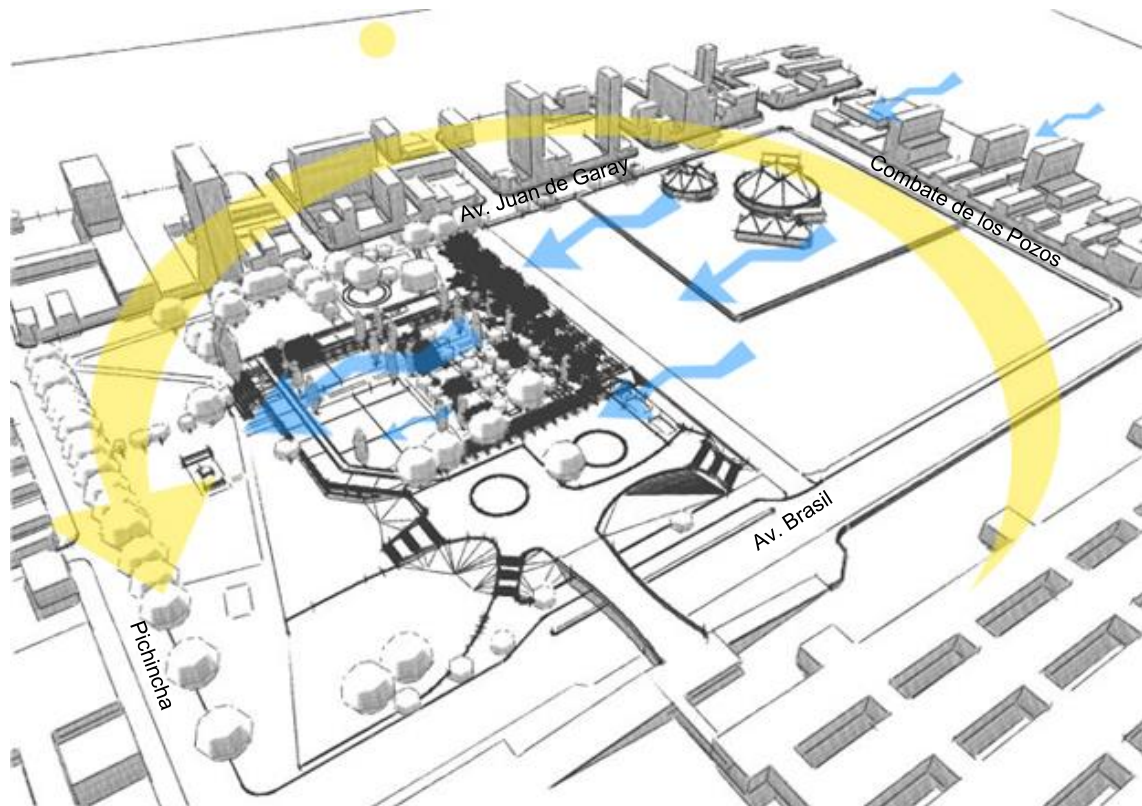


Figura 80. Asoleamiento y vientos dominantes del anteproyecto inserto en el sitio con el Polo Circo (Situación existente).

Por cuestiones de asoleamiento y conos de sombra se determina que, la posición de los salones de práctica, vestuarios y la oficina administrativa, serán el cierre físico paralelo a la calle Pichincha.

El centro para la tercera edad, por su compatibilidad con las actividades de la huerta orgánica, y para obtener una mejor accesibilidad, se proyectará siguiendo la dirección de la Av. Juan de Garay. De este modo, es posible integrar la huerta comunitaria al centro de jubilados de forma directa para ampliar la oferta de cursos y talleres en todo el predio.

El cuarto y último límite, aquel correspondiente a la línea divisoria de predio con la Ciudad Judicial, parte de la consigna en la que se debe operar útilmente ante la existencia o ausencia de un edificio de oficinas de gran volumen.

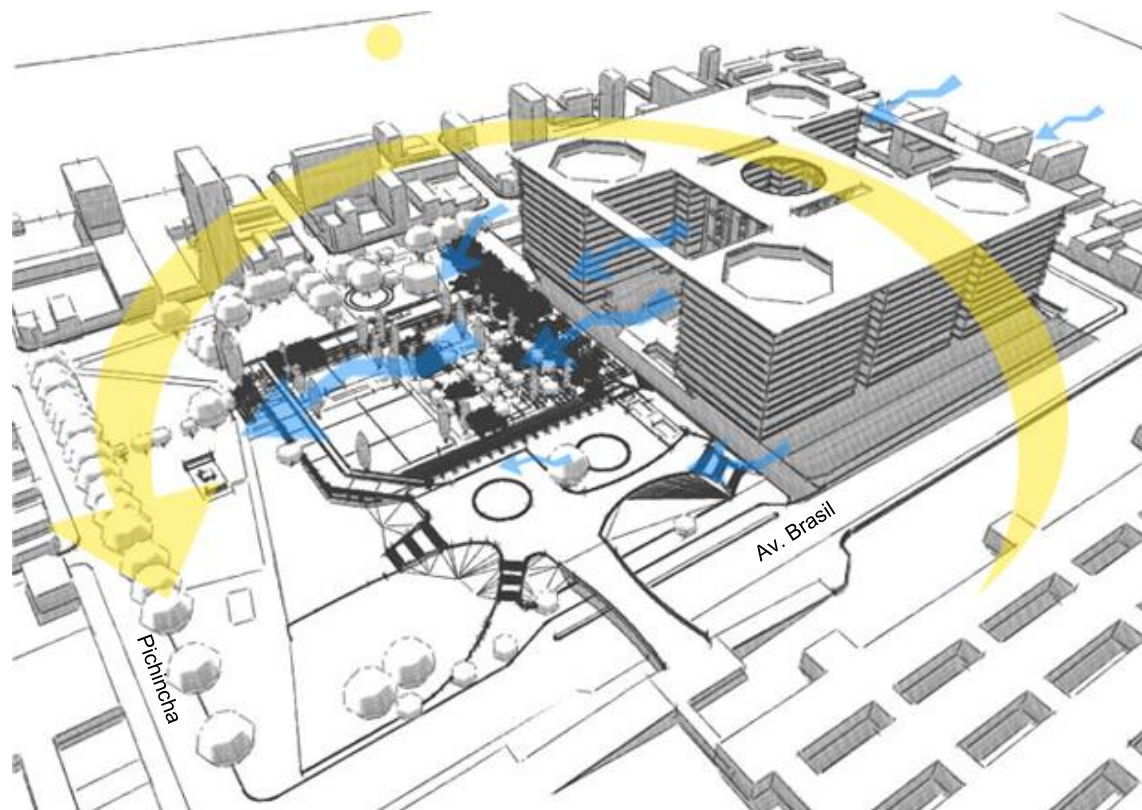


Figura 81. Asoleamiento y vientos dominantes del anteproyecto inserto en el sitio con la Ciudad Judicial.

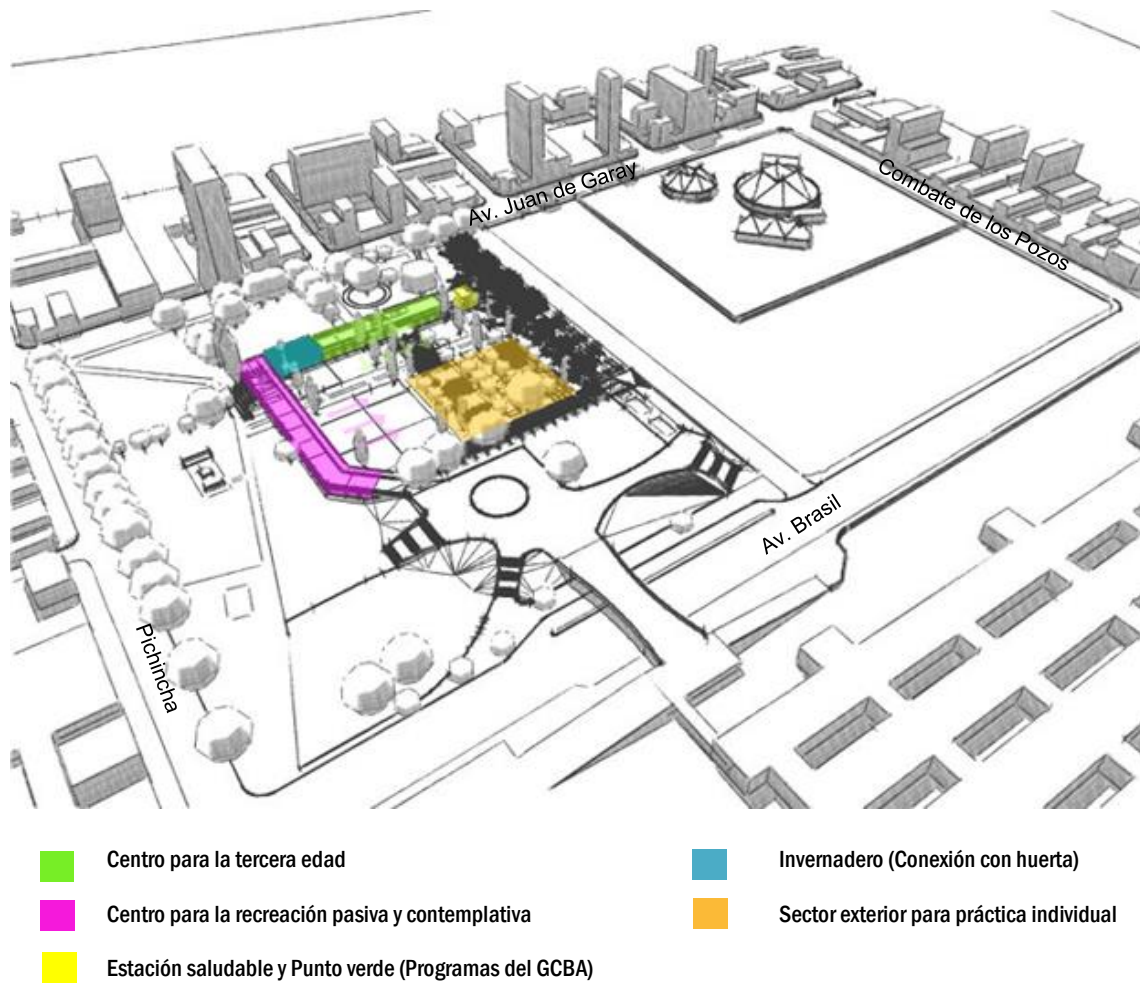


Figura 82. Usos propuestos en el anteproyecto inserto en el sitio con el Polo Circo (Situación existente).

Para articular la función del Polo Circo, y la posible Ciudad Judicial, con el Centro para la recreación pasiva y contemplativa, se realizará, por fuera del complejo, un paseo peatonal con espacios de descanso y esparcimiento que sirva como expansión de la plaza existente o del futuro edificio público. El límite físico entre el Centro y esta plaza estará constituido por pilares de hormigón y gaviones con cercos vivos. Se insertará una línea de palmeras y árboles próximos al cierre físico para enfatizar virtualmente el cerramiento.

Se proponen dos circulaciones primarias que atravesarán la plaza desde la Av. Brasil hasta la Av. Juan de Garay.

Una de ellas, elevada respecto al nivel de terreno, tendrá como función conectar al Hospital Garrahan con la esquina de Pichinga y Av. Juan de Garay. Para realizar esto, se prolongará la circulación actual del terraplén sobre la cubierta del Centro hasta llegar a la intersección mencionada.

Sobre la cubierta del Centro se generará un corredor que servirá la función de mirador y espacio para descanso y esparcimiento.

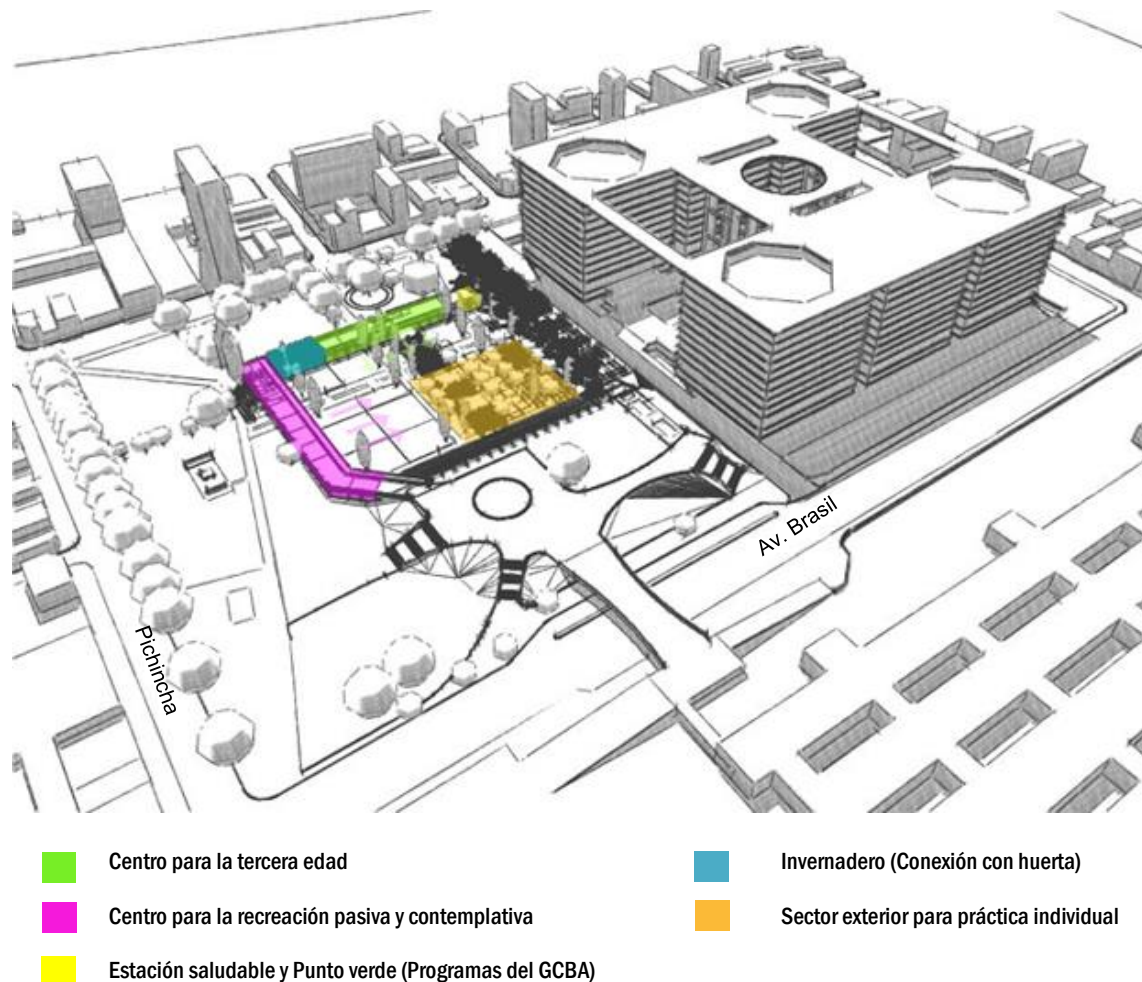


Figura 83. Usos propuestos en el anteproyecto inserto en el sitio con la Ciudad Judicial.

La circulación inferior, aquella a nivel de terreno, se ejecutará sobre la línea divisoria de predio con la Ciudad Judicial. En tal sitio, se desarrollará una plaza lineal que funcionará como expansión a las dos variantes de uso que puedan existir.

Los senderos interiores del centro estarán dispuestos de modo tal que sea posible delimitar amplias porciones de espacio verde, dentro del claustro conformado, con usos específicos según se requiera.

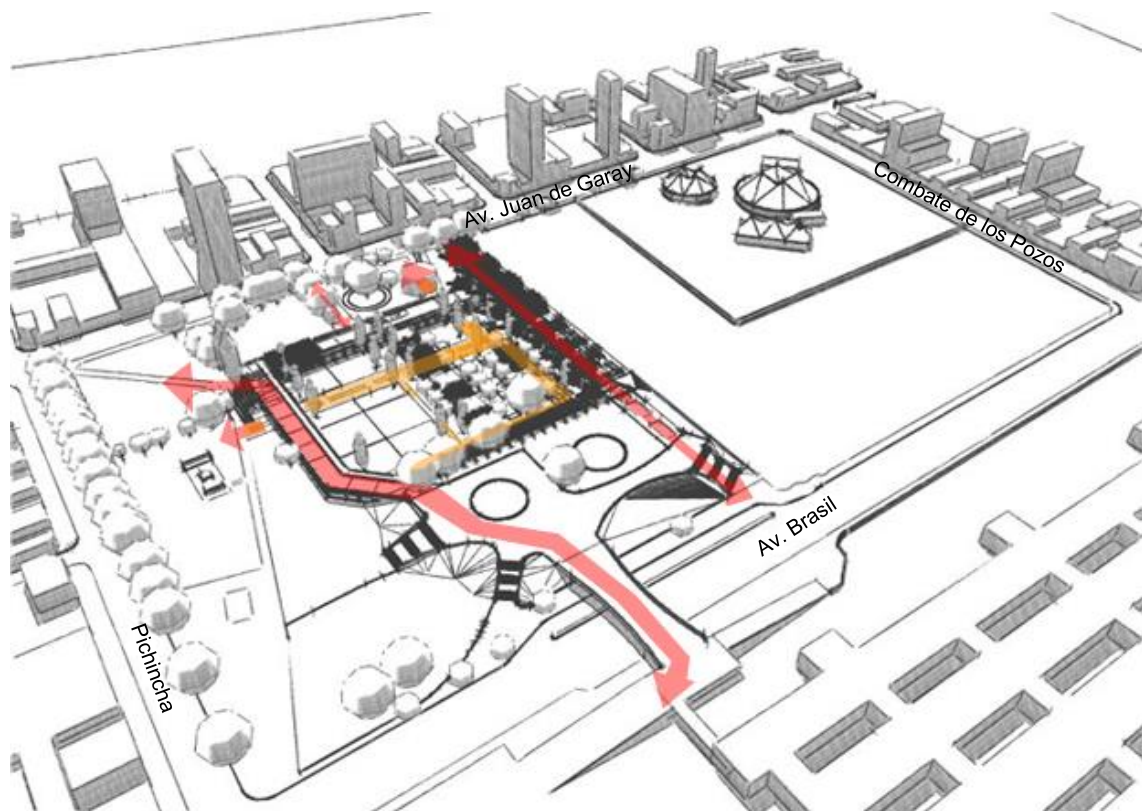


Figura 84. Circulaciones generadas por el anteproyecto inserto en el sitio con el Polo Circo (Situación existente).

Se estructurará el diseño del proyecto mediante la utilización de una trama cuadrangular de 5mts x 5mts. Este módulo permite configurar espacios cómodos, según las dimensiones mínimas vistas de cada disciplina, y por la viabilidad de ejecución que admite con diversos sistemas constructivos.

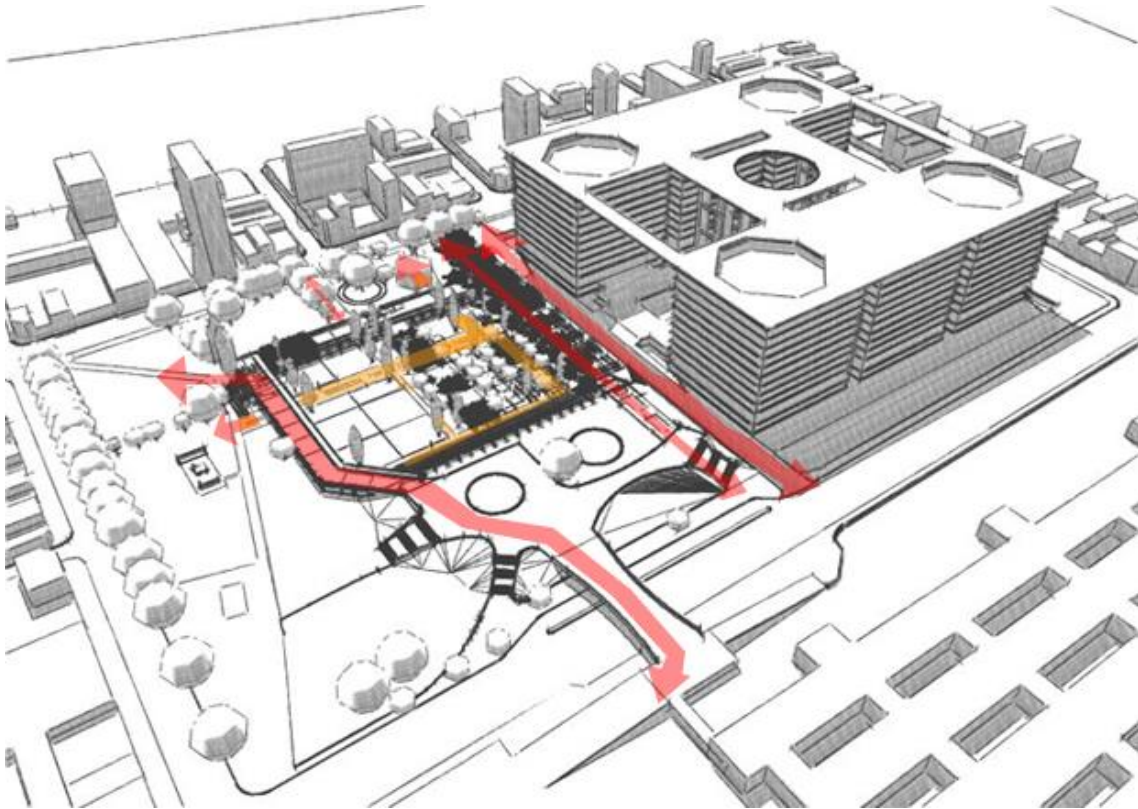


Figura 85. Circulaciones generadas por el anteproyecto inserto en el sitio con la Ciudad Judicial.

La quietud y la flexibilidad como metáforas

“Trabajar con el espacio-materia implica tener una idea de la lógica interna, de sus reglas de conformación. Una de las formas de lograrlo, instrumentalmente útil, es asociarla metafóricamente con otras materias o con elementos materiales conocidos” (Ynzenga Acha, 2013).

Trabajar en el diseño de un edificio destinado a albergar diversas disciplinas que tienen como factor común el entrenamiento de cuerpo y mente a través de la pasividad y contemplación, es una tarea que encuentra en la metáfora un potencial recurso de expresión.

El concepto de Yoga, como se explica en el Anexo II, es mucho más amplio que la mera elongación de músculos o posturas corporales. Su significado se describe

en los Yoga Sutas de Patanjali como el “control (regulación, canalización, maestría, integración, coordinación, aquietamiento, silenciamiento, poner a un lado) de las modificaciones (patrones de pensamiento densos y sutiles) del campo mental”.

La filosofía antigua de oriente, también presente en oriente medio, sobre el desarrollo del ser, tiene entre sus fundamentos la idea de la dualidad que rige o constituye la unidad. Son muchas las metáforas que se utilizan para asimilar el principio activo de la dualidad. Frecuentemente son utilizados los opuestos femenino y masculino, la destrucción y la creación, la oscuridad y la luz, como formas de aproximarse al fenómeno de la generación, las causas y los efectos, etc.

En el caso del proyecto desarrollado, fueron considerados dos conceptos clave de nuestra disciplina, la quietud de lo tectónico y flexibilidad que permite lo vacío.



Figura 86. Yin Yang símbolo taoísta que representa la unión de lo oscuro y lo brillante.

Ante el primero de ellos, el de la quietud, se busca hacer referencia al equilibrio estático, la rigidez estructural y la útil proporción de lo lleno en relación a lo vacío. Al hablar de flexibilidad, se pretende expresar aquello que se obtiene cuando se alcanza la apertura espacial, la realización de lo orgánico y la *planta libre*.

Ambos, complementarios entre sí, son representaciones arquitectónicas abstractas sutilmente ligadas a la propuesta filosófica sobre las que prácticas tratadas fundan su base.



Figura 87. Perspectiva del acceso desde la calle Pichincha. Relación entre el dentro y el fuera, materialidad y vegetación.

La finalidad del Centro para la recreación pasiva es la de alojar al público en general dentro de un espacio contenedor que les permita encontrarse a ellos mismos como individuos en un contexto público y urbano donde se practica, en sociedad, la relajación y la contemplación.

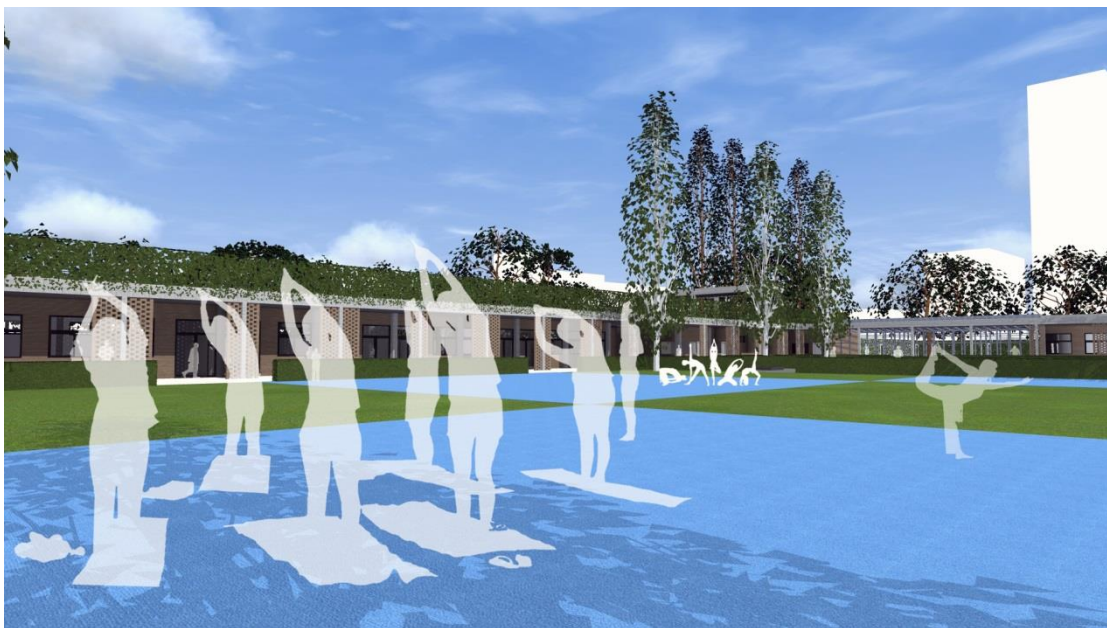


Figura 88. Espacio exterior para prácticas grupales.



Figura 89. Espacio exterior para las prácticas individuales.

Desde tal perspectiva, la definición de yoga, podría también entenderse como la de una disciplina concebida para el aprendizaje, teórico y práctico, de la naturaleza interior en relación a lo exterior. Por tal caso, cabe destacar que en el trabajo proyectual del Centro, fueron consideradas las condicionantes existentes más desfavorables del entorno para integrarlas de forma sobria y prolija en el espacio diseñado. Junto con las variables de diseño generales, estas decisiones tienen como fin alcanzar una confortable experiencia de práctica física y espiritual a los usuarios.

Las disciplinas de menor demanda como la meditación, el taichí, el chi-kung y el método pilates, sostienen del mismo modo la base filosófica que se trató anteriormente. La excepción, quizás, se halla en el método pilates, que centra su atención más en lo corporal que en lo espiritual, sin embargo, su carácter pasivo, no contradice en ningún punto a los métodos milenarios desarrollados en los textos antiguos de Asia y medio oriente.

En resumen, fueron determinadas con igual grado de importancia tanto la obra como el entorno, la flexibilidad de posibilidades junto con la estricta quietud de lo impuesto, necesariamente, para delimitar y estructurar.



Figura 90. Perspectiva aérea del proyecto. Se enfatiza la cuadrícula libre de simetría ni jerarquización del centro. Sobre ésta, crece la vegetación.

En la estética edilicia formulada, la estructura y los materiales se muestran tal cual son. El hormigón, el ladrillo común y el hierro fueron los materiales elegidos. Su aspecto de solidez y su buen envejecimiento poseen un coherente diálogo con la arquitectura pública de la Ciudad de Buenos Aires y no opacan la coherencia metafórica con las actividades a desarrollar.

Se dispondrán guarda-zapatos como único mobiliario tanto para los espacios interiores como para los exteriores. Éstos, sirven al tránsito libre de calzado por los distintos sectores predio.

En lo que respecta al diseño de paisaje, se propone la expansión al aire libre de los salones de práctica y del centro para la tercera edad en los espacios más próximos

a éstos. Los mismos se encuentran delimitados mediante sendas peatonales y cercos vivos bajos.



Figura 91. Escalera y rampas del paseo elevado que conecta el Htal. Garrahan con la Av. Juan de Garay.



Figura 92. Perspectiva de la fachada sobre la calle Pichincha. El ritmo y los materiales con buen envejecimiento caracterizan el lenguaje y la expresión.

Se enfatiza la práctica individual en el sitio más alejado de los volúmenes, esto es, en la esquina sudeste donde el terraplén se conecta con el corredor divisor de la Ciudad Judicial. Se plantea el retiro y la austeridad de los practicantes en el claustro interior a cielo abierto delimitado por la vegetación y la desmaterialización de la estructura y el muro.



Figura 93. Perspectiva que refleja el diseño del paisaje para las prácticas al aire libre.

El árbol, como ser vivo y como símbolo, es utilizado en el diseño conforme a los aspectos que buscan ser destacados. La vegetación seleccionada es aquella utilizada por el Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires en las distintas intervenciones de los espacios verdes públicos de la Capital Federal.

Compone este abanico de especies, el Jacaranda Mimosifolia (Jacarandá), el Tabebuia Avellanadae (Lapacho Rosado), Enterolobium Contortisiliquum (Timbó) y el Populus Nigra (Alamo Piramidal) como parte de la arboleda interior. Las tres primeras especies presentan un porte similar aunque distintas tonalidad cromáticas de

flores. El álamo será utilizado para acentuar los bordes y las esquinas de las sendas interiores.



Figura 94. Circulación interior y arboleda de fondo. Los álamos, jacarandás y lapachos rosados conforman el paisaje.

La arboleda exterior al centro, esto es, en la expansión que se realizará sobre la línea divisoria de predio con la Ciudad Judicial, estará constituida por palmeras del tipo *Trithrinax Campestris* (Palma Caranday) y árboles *Salix Humboldtiana* (Sauce Criollo) y *Erythrina Crista-galli* (Ceibo). Fueron seleccionadas estas especies por su carácter ornamental, emblemático a nivel regional, y por su coexistencia física natural en el hábitat de donde provienen.

Los arbustos y herbáceas, que estarán alojados en los distintos canteros de toda la intervención, estarán compuestas por las siguientes especies según se requiera: *Agapanthus umbellatus*, *Sacharum rubra*, *Pennisetum rupelli* y *Cyperus papyrus*.



Figura 95. Perspectiva del paseo sobre la línea divisoria de predio con el terreno perteneciente a la Ciudad Judicial. En la imagen se aprecia el Punto Verde, las pérgolas y los espacios para el esparcimiento.



Figura 96. Perspectiva del paseo elevado sobre el Centro para la recreación pasiva y contemplativa.

Merece ser destacada, desde la metáfora, la coexistencia de uso entre la Ciudad Judicial y el Centro para la recreación pasiva y contemplativa por el uso deportivo al cual se encuentra sujeto el lote.

La simbología e iconografía existente en el ámbito jurídico persigue la búsqueda de equidad e igualdad en los derechos y las obligaciones de las personas para un saludable desarrollo social. En la filosofía de las disciplinas aquí tratadas, también se encuentra presente la búsqueda de la equidad y la igualdad, pero, en este caso, mediante el apego a la doctrina y a la salud corporal.

Asimismo, los efectos positivos producto de la relajación corporal adquirida mediante estas prácticas, son una excelente oferta de servicio para que la Ciudad Judicial tenga a su disposición, tanto por el estrés de la profesión como por el caudal poblacional del edificio.



Figura 97. De izquierda a derecha. Balanza de la justicia y flor de loto. Objetos simbólicos utilizados, en el ámbito jurídico y en el yoga, para representar el ideal de orden y equilibrio.

Apertura espacial a la meditación y a la contemplación

La propuesta de un espacio de integración barrial, basado en la recreación pasiva y contemplativa, permite involucrar a un amplio sector de la población; desde niños hasta la tercera edad. La comunión entre los usuarios tiene su lugar en la

ejercitación pasiva y la meditación. Es por esto que el espacio creado para ello, debe sostener correctamente las condiciones necesarias que asegure prácticas satisfactorias.



Figura 98. Señalética para indicar usos, permisos y restricciones del Centro.

Los usos, permisos y restricciones que se muestran en la figura 98, tienen por objeto condicionar el espacio desde su uso para alcanzar un óptimo desarrollo de las actividades.

La fusión de un centro para la tercera edad multifuncional junto con un centro específicamente diseñado para la recreación pasiva y contemplativa, se considera un acierto proyectual por el fomento mutuo entre los distintos grupos etarios que compartirían tal espacio. En cierto modo, los ancianos y jubilados se hallan distantes del público joven por la incompatibilidad de actividades en común, asimismo, los practicantes de estas disciplinas más jóvenes no cuentan en la actualidad con lugar propio.



Figura 99. Perspectiva del interior del centro para la tercera edad.

Se considera que la integración no debería suceder de modo forzado a través de intervenciones estrictamente estructuradas, más bien, se plantea un sitio abierto en donde cada función tenga su lugar, y los lugares de uso común, como la huerta o la estación saludable, sean los espacios de encuentro, participación y comunión.

Materialidad

Se propone la materialización de la estructura de todos los volúmenes en hormigón armado. En el ejemplo de aplicación, se plantea como resolución constructiva, la utilización vigas invertidas en aquellas longitudinales a los edificios “en tira”. Con esto, se busca aprovechar la viga como parte de las barandillas en el recorrido peatonal que funcionará sobre la cubierta, para generar canteros y como resolución estética de las fachadas.



Figura 100. Perspectiva de la galería que conecta con los salones de práctica del Centro.

La envolvente de los edificios se formula con ladrillo hueco cerámico como cerramiento y revestimientos de ladrillo visto en aparejo. También, se realizan terminaciones en aparejo “palomero” para permitir el ingreso de luz y permeabilidad visual.

Se emplean carpinterías metálicas en chapa doblada y ajustes estructurales con perfiles doble T de acero y para los solados interiores se trabaja con terminación en madera en todas las aulas y los talleres. En el resto de los locales se emplea piso cerámico color cálido claro.

En lo que a la parquización respecta, se emplearán solados de hormigón peinado en caminos y senderos.

Estos materiales, como se mencionó anteriormente, fueron seleccionados por el bien envejecimiento que poseen y por el bajo mantenimiento que requieren. Al tratarse de arquitectura pública, este factor se priorizó en la toma de decisiones.



Figura 101. Perspectiva de la galería del centro para la tercera edad.

Para los solados de práctica exterior, sobre los espacios de césped, se utiliza pavimento de caucho (simil Caucho Color) por su capacidad drenante y antigolpes. Se dispone un color uniforme en el planteo, pero también podría considerarse una gama de colores variada en diferentes tonalidades frías.

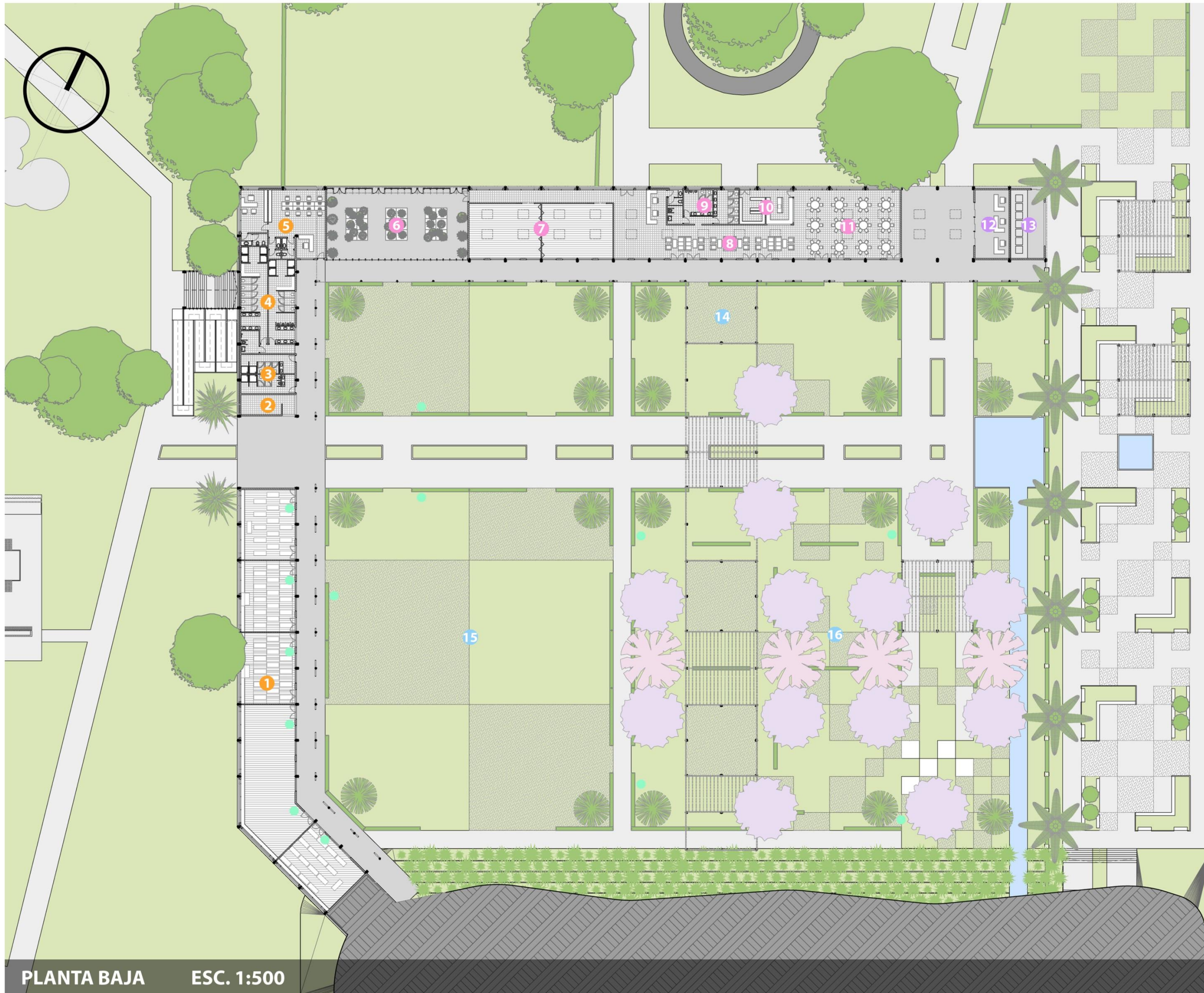


Figura 102. Fotomontaje del interior de uno de los salones de práctica.



IMPLANTACION

ESC. 1:1500

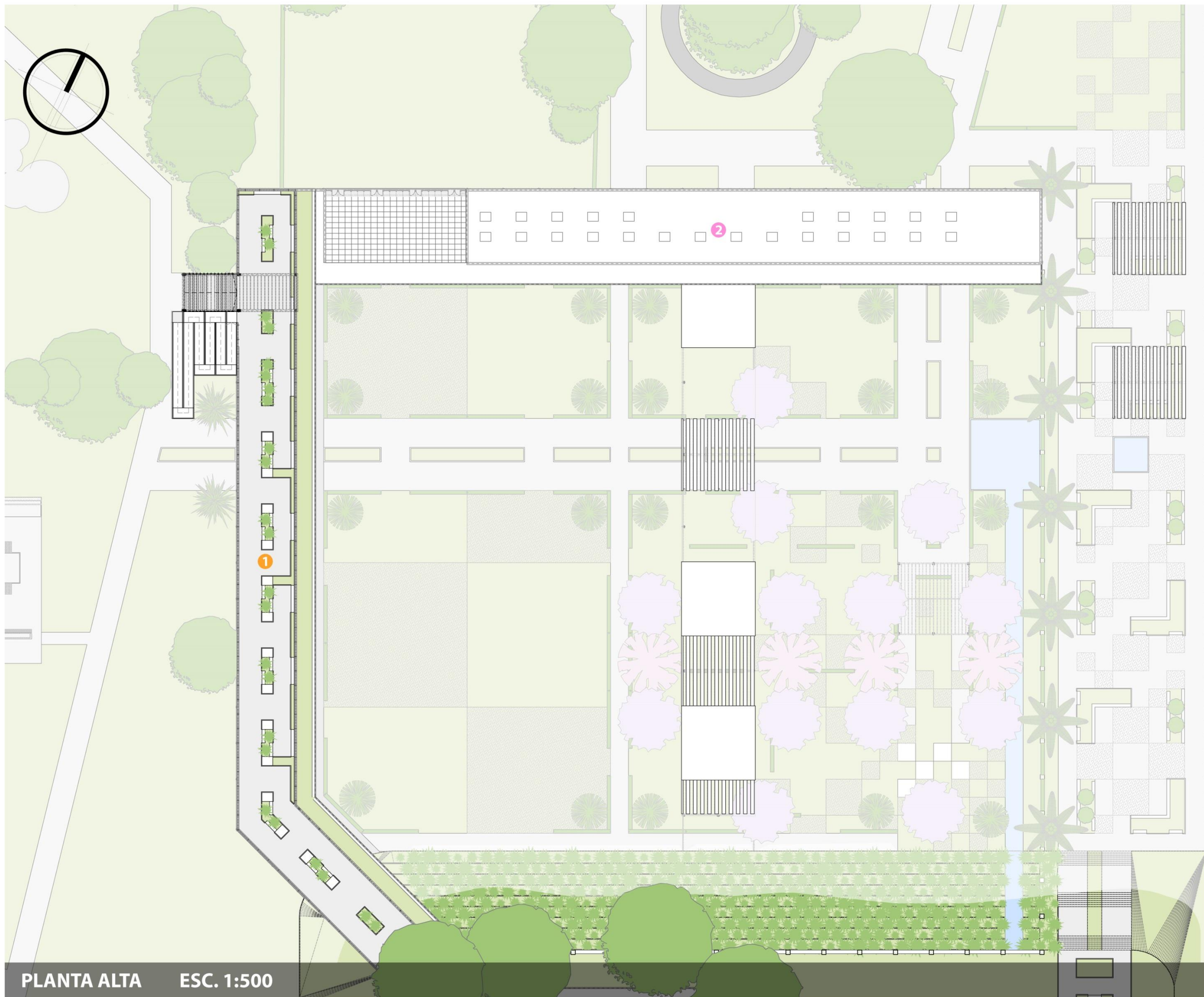


- 1 - TALLERES
- 2 - ALQUILER ÚTILES
- 3 - VESTUARIOS PERSONAL
- 4 - VESTUARIO USUARIOS
- 5 - OFICINAS
- 6 - INVERNADERO
- 7 - TALLERES HOGAR DE DÍA
- 8 - SALÓN ESTAR
- 9 - BAÑOS
- 10 - DEPÓSITO / COCINA
- 11 - COMEDOR
- 12 - ESTACIÓN SALUDABLE
- 13 - PUNTO VERDE
- 14 - EXPANSIÓN EXTERIOR HDD.
- 15 - ESPACIO PRÁCTICA GRUPAL
- 16 - ESPACIO PRÁCTICA INDIVIDUAL
- - ZAPATEROS

PLANTA BAJA ESC. 1:500

1 - PASARELA PEATONAL

2 - CUBIERTA INACCESIBLE





Aspectos sustentables del ejemplo de aplicación



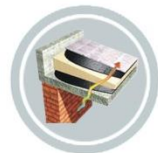
- REDUCCIÓN DE ILUMINACION ARTIFICIAL.
- ILUMINACIÓN NATURAL POR TRAGALUCES.



- VENTILACIÓN CRUZADA



- AISLACIÓN DE MURO
- INERCIA TÉRMICA



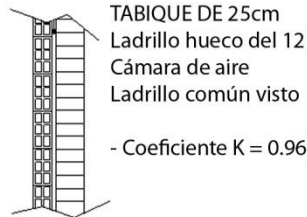
- AISLACIÓN DE CUBIERTA
- INERCIA TÉRMICA



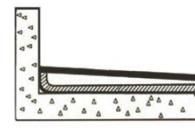
- REUSO DE AGUAS DE LLUVIA



- Tabique interior = 5m² sup. ventilación
- Tabique exterior = 5.04m² sup. ventilación



- Coeficiente K = 0.96



CUBIERTA H°A° 12cm
Poliestireno expandido
Contrapiso arcilla expandida
Impermeabilización

- Coeficiente K = 0.80

CAPTACIÓN
- Sup. de cubierta
900 m²

REUSO
- Sup. a regar 7500 m²
x 5 lts = 37500 lts
- Sup. limpieza 500 m²
x 5lts = 2500 lts
- Se adopta tanque
H°A° 40.000 lts



- ILUMINACIÓN ARTIFICIAL BAJO CONSUMO



- CONSERVACIÓN ARBOLEDA EXISTENTE
- INCORPORACIÓN DE ESPECIES AUTÓCTONAS



- PUNTO VERDE GCBA DE RECICLAJE



- ACCESIBILIDAD POR CICLOVÍA
- ESTACIONAMIENTO DE BICICLETAS

Conclusiones

Como resultado del análisis de la situación actual del espacio público destinado a la práctica de disciplinas denominadas de recreación pasiva y contemplativa, se considera que las estrategias desarrolladas en el presente trabajo final de carrera, cumplen los objetivos generales y particulares planteados.

La propuesta de los pabellones sustentables junto con el centro para la recreación pasiva y contemplativa, supone un refuerzo y complemento acorde a la presente y, aún precaria, oferta que brinda el Gobierno de la Ciudad.

Los espacios formulados poseen una escala urbana y arquitectónica conforme a la problemática tratada. Esto puede observarse en el estudio de los distintos niveles de accesibilidad, tanto urbanos como arquitectónicos, y en el diseño de ambas propuestas espaciales en relación a su entorno.

En lo que respecta al ejemplo de aplicación en la Plaza Vuelta de Obligado, se considera certera la elección del sitio a nivel urbano por encontrarse éste cercano a una centralidad de trasbordo y por existir poca oferta en la zona sur de la ciudad. Cabe destacar, también, el actual estado de degradación de la plaza por la situación legal a la que el terreno se encuentra sometido, es decir, por la existencia del proyecto de la Ciudad Judicial. Otro dato que merece ser mencionado como positivo en la elección de éste, ante otros tantos espacios verdes públicos, es que el terreno intervenido está destinado a uso deportivo por el CPU.

En cuanto a la estética producida a través de las decisiones de diseño, se piensa haber alcanzado un ejemplo de aplicación útil, económico y atractivo. Los materiales empleados son de bajo mantenimiento y las intervenciones propuestas potencian las

circulaciones peatonales a lo largo y ancho del predio tomando en cuenta la existencia o la ausencia del proyecto de la Ciudad Judicial.

Los espacios propios del Centro para la recreación pasiva y contemplativa fueron formulados con la intención de permanecer sencillos y libres competencia entre sí, a fin de servir a los practicantes de las disciplinas en cuestión de modo confortable, tanto en las prácticas al aire libre como en las realizadas en aulas o talleres.

Si bien fue intervenido un espacio puntual, a modo de ejercicio proyectual para la instancia de trabajo final de carrera, a través de las perspectivas mostradas, se cree posible reproducir las intenciones de esos espacios a cualquier parque o plaza pública. Eso es posible por la descripción realizada de los módulos empleados y de los materiales, especies vegetales y recursos de diseño utilizados.

Las tipologías arquitectónicas aquí expuestas, en ambas escalas, se estima que podrían ser muy utilizadas y reproducidas en diferentes puntos de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires y en otras metrópolis del mundo.

La tendencia actual de inclinarse a este tipo de recreación por sus beneficios a la salud y por la inclusión social que promueve, son contundentes motivos para avalar el desarrollo de equipamiento urbano específico para estas actividades.

Glosario

A continuación se dará definición de los distintos tipos de recreación, actividades y acciones relacionadas al objetivo del centro, con el fin de facilitar una comprensión más precisa del espacio que se procederá a proyectar. La información aquí presente fue obtenida directamente y en su totalidad de fuentes bibliográficas procedentes de internet.

Recreación activa.

Este tipo de recreación implica actividad motora, es decir ejercicio. Su principal característica, además de que es una recreación que se efectúa en movimiento, es que es un tipo de recreación mayormente interactiva, porque incluye la interacción entre varios participantes (Ejerciciode, 2017).

Se entiende también por este tipo de recreación a aquellas actividades dirigidas al esparcimiento dinámico y al ejercicio de disciplinas lúdicas, artísticas o deportivas, que tienen como fin la salud física y mental (Redcreación, 2017). Esta categoría de recreación es opuesta al tipo de recreación que se desarrollará en el centro a proyectar.

Recreación pasiva.

Conjunto de acciones y medidas dirigidas al ejercicio de actividades contemplativas, que tienen como fin el disfrute escénico y la salud física y mental, para las cuales tan solo se requieren equipamientos mínimos de muy bajo impacto ambiental, tales como senderos peatonales, miradores paisajísticos, observatorios de avifauna y mobiliario propio de las actividades pasivas o contemplativas (Redcreación, 2017).

A diferencia de la recreación activa, este tipo de actividades, lleva a cabo la recreación del cuerpo y de la mente mediante el ejercicio de la relajación.

Estrés.

El estrés (del latín *stringere* ‘apretar’ a través de su derivado en inglés stress ‘fatiga de material’) es una reacción fisiológica del organismo en el que entran en juego diversos mecanismos de defensa para afrontar una situación que se percibe como amenazante o de demanda incrementada. Fisiológica o biológica es la respuesta de un organismo a un factor de estrés tales como una condición ambiental o un estímulo (Estrés, 2017).

Estado de cansancio mental provocado por la exigencia de un rendimiento muy superior al normal; suele provocar diversos trastornos físicos y mentales (Oxford dictionaries, 2017).

Relajación.

Disminución o la desaparición de la tensión. De tal modo, la noción de relajación se puede aplicar a diversas circunstancias, elementos o situaciones siempre y cuando se dé esa condición de desaparición de la tensión. Esto puede ser entendido tanto a nivel físico, corporal, emocional, psicológico, político, etc. (Definicionabc, 2017).

Técnicas de relajación.

Una técnica de relajación es cualquier método, para procedimiento o actividad que ayudan a una persona a reducir su tensión física y/o mental. Generalmente

permiten que el individuo alcance un mayor nivel de calma, reduciendo sus niveles de estrés, ansiedad o ira. La relajación física y mental está íntimamente relacionada con la alegría, la calma y el bienestar personal del individuo.

Las técnicas de relajación a menudo emplean técnicas propias y de los programas de control del estrés y están vinculadas con la psicoterapia, la medicina psicosomática y el desarrollo personal. La relajación de la tensión muscular, el descenso de la presión arterial y una disminución del ritmo cardíaco y de la frecuencia respiratoria son algunos de sus beneficios en la salud. Sin embargo, no se dispone de evidencia científica que apoye la eficacia de algunos métodos (Técnica de relajación, s.f).

Contemplación.

La contemplación es el estado espiritual que aparece en el ser humano cuando practica el silencio mental (Contemplación, s.f). La contemplación proviene de la raíz de las palabras latinas “cum templum” (como en un templo) y del término griego que significa cortar o dividir, y significa separar algo de su entorno y encerrarlo en un sector; En un sentido religioso, es un tipo de oración o meditación (Sabiduria, 2017).

Meditación.

La meditación es una práctica en la cual el individuo entrena la mente o induce un modo de conciencia, ya sea para conseguir algún beneficio o para reconocer mentalmente un contenido sin sentirse identificado/a con ese contenido, o como un fin en sí misma.

El término meditación también refiere a un amplio espectro de prácticas que incluyen técnicas diseñadas para promover la relajación, por lo general a través de posturas

Glosario

corporales que no requieren movimiento o centran la atención únicamente en la respiración (Contemplación, s.f).

Tercera edad.

Edad de la persona anciana, que empieza aproximadamente a partir de los 65 años. Conjunto de las personas ancianas (Tercera Edad, s.f).

Anexo I

Características del estrés en la ciudad

El estrés es una respuesta automática del organismo ante situaciones que exigen mayor esfuerzo de lo ordinario, o en las que puede suceder algo peligroso, nocivo o desagradable. Cada persona tiene una serie de reacciones características ante el estrés, y algunas de las más frecuentes se enumeran en la lista que sigue (Rivera, G. 1990). La respuesta de estrés es una respuesta automática del organismo a cualquier cambio ambiental, externo o interno, mediante la cual se prepara para hacer frente a las posibles demandas que se generan como consecuencia de la nueva situación (Labrador, 1992).

El ambiente negativo, el ruido, hacinamiento, tráfico y problemas de trabajo son algunas de las causas del estrés urbano. Los casos de estrés ambientales urbanos favorecen los contratiempos en las calles y centros laborales de las grandes ciudades de nuestro país.

Los residentes de las grandes ciudades están expuestos a lo que los especialistas han dado en llamar Síndrome del Estrés Urbano (SEU) o de la ciudad enferma que combina una serie de trastornos físicos, químicos, biológicos, de seguridad y psico-sociales.

Este fenómeno afecta todos los aspectos de la vida cotidiana, desde las relaciones interpersonales hasta la alteración de las funciones digestivas, respiratorias, urinarias, musculares y sexuales.

Desde hace décadas, se observa una constante migración de habitantes de las zonas rurales -también de pequeñas urbes-, a la inmensa geografía de la ciudad con su

carga emocional a cuestras y el sufrimiento de pasar de ambiente abierto y diferente a otro con características particulares (Schinder, E. 2003).

Por lo general, el traslado a viviendas colectivas de propiedad horizontal genera un profundo estrés en las personas venidas de zonas rurales con un trasfondo cultural que da por sentado que se vive en el suelo -en contacto con la tierra-, y no en el aire.

Otro de los factores considerados de riesgo para el estrés urbano, y que no se tienen en cuenta en los análisis de salud, es el compuesto por los servicios de transportes, en los que los habitantes de la ciudad invierten muchas horas de su vida.

Todos estos factores se abaten sobre el habitante de la ciudad y además de provocar problemas de salud (Schinder, E. 2003).

Los síntomas derivados de estos factores son: Irritabilidad, ansiedad, alteraciones del humor, nerviosismo, problemas en las percepciones olfativas, auditivas y visuales, y en la atención, influyen sobre el sistema nervioso y la gran cantidad de contaminantes atmosféricos, afectan la piel.

El ruido y su efecto negativo sobre el flujo sanguíneo; la "comida basura" -mal higienizada y poco nutritiva-, con su alta incidencia en úlceras y gastritis; el exceso de partículas y químicos que agreden las vías respiratorias y la presencia de residuos de plaguicidas con acción hormonal que afectarían las tiroideas, son otros de los síntomas del SEU (Schinder, E. 2003).

La recreación pasiva y contemplativa como vía a la relajación

Como respuesta a la problemática del estrés en la ciudad, cada vez más personas buscan realizar cambios en sus dietas o recurren a prácticas y ejercitaciones que les permita alcanzar estados de relajación para mejorar su comodidad o su salud.

El trabajo, que debería ser una fuente de alegría y satisfacción, se vuelve muchas veces en contra de quien lo realiza debido al estrés, la preocupación y las frustraciones que conlleva. Los dolores musculares aparecen como síntomas del estrés o de las malas posturas. Por suerte se los puede eliminar rápidamente si se adopta una postura correcta y se realizan movimientos que los estiren y los relajen (Ianantuoni, 2016).

Diversos estudios dirigidos por profesionales, universidades o entidades de salud han obtenido resultados positivos en la práctica de estas actividades como paliativos a los problemas de estrés o trastornos de ansiedad.

En un estudio llevado a cabo por Gallego, Aguilar-Parra, Cangas, Rosado y Lángier, (2016) en donde asignaron a estudiantes de Magisterio a grupos de yoga, taichí y mindfulness para evaluar su nivel de estrés y ansiedad, entre aquellos que practicaban estas disciplinas y aquellos que no, detectaron que: “el taichí y yoga han sido significativamente efectivos en la reducción de la ansiedad, mientras que mindfulness en el estrés; no obstante, si se atiende al tamaño del efecto, los tres programas han contribuido a reducir tanto la ansiedad como el estrés (el yoga algo menos en estrés)” (Revista de Psicodidáctica, 2016)

Fueron relevados también otros tres estudios con resultados similares. Cada uno de los siguientes estudia de forma independiente las disciplinas analizadas en conjunto en el estudio anterior (meditación, yoga, taichí). Entre ellos, está el realizado

por Clemente, F.J (2009), quien sostiene que, al realizar la *meditación fluir*, “efectivamente los sujetos del grupo experimental obtuvieron una reducción significativa de sus niveles de percepción del estrés tanto en las puntuaciones de estrés percibido, como de percepción del estrés tanto dentro como fuera del trabajo.” (Apuntes de psicología, 2009)

También cabe mencionar el estudio elaborado por Sarudiansky y Saizar (2007) donde se concluye que “desde la perspectiva de los psicoterapeutas de orientación cognitiva, el yoga es una buena estrategia de complementariedad.” (Redalyc, 2007)

Asimismo se encuentran resultados favorables en la investigación formulada por Marcelo Donet y Valderrama Rojas (2014) que afirman que “se demostró que existe relación altamente significativa entre la práctica de Tai Chi y nivel de estrés, siendo el nivel de estrés en los adultos que practican Tai Chi menor que de los que no lo practican”.

Anexo II

Disciplinas de recreación pasiva y contemplativa y sus beneficios para la salud

A continuación se hará una selección y breve explicación de las distintas disciplinas que se alojarán en el centro, mencionando también, los beneficios a la salud que las principales otorgan. Las mismas fueron elegidas ya que se sitúan entre las más populares que se desarrollan en nuestro país. La información aquí presente fue obtenida directamente y en su totalidad de fuentes bibliográficas procedentes de internet.

Taichí

El tai chi o tai chi chuan es un arte marcial desarrollado en el Imperio de China, practicado en el siglo XXI por varias millones de personas en el mundo entero, por lo que se cuenta entre las artes marciales que se practican más masivamente. En la República Popular China el tai chi es una actividad muy popular y en los parques de las ciudades se puede observar por las mañanas a miles de personas ejercitando sus movimientos lentos y fluidos.

Originalmente, el tai chi es un arte marcial interno para la lucha cuerpo a cuerpo, ya sea armada o desarmada. En tiempos más recientes se lo considera cada vez más como una práctica físico-espiritual para mejorar la calidad de vida tanto física como mental. Por una parte sería muy provechosa para la salud, mientras que por otra constituye una técnica de meditación (meditación en movimiento). Frente a estos puntos de vista, su aspecto de arte marcial va perdiendo importancia hasta a veces desaparecer totalmente.

Hoy en día varios millones de personas en todo el mundo practican el tai ji chuan. Cada una de ellas pone un acento diverso en los diferentes aspectos de este arte. La mayoría lo practica principalmente por razones de salud, como ejercicio de relajación o para fines de meditación. Especialmente en China y particularmente entre los más jóvenes se ha difundido el tai chi chuan como deporte de competición. Sólo una pequeña parte de los adeptos lo practica principalmente como arte marcial para fines de autodefensa o como estilo de vida.

Las formas más comunes son sin armas, sin embargo existen también numerosas formas armadas o con utilización de artefactos. Tradicionalmente se enseña sólo a alumnos avanzados las formas armadas.



Figura 103. Dibujo de una posición de una forma de taichí.

Beneficios para la salud.

En la medicina china tradicional los ejercicios de movimiento juegan un rol central, teniendo por objetivo aumentar el Qi y hacer permeables los meridianos para el mismo. Entre ellos se cuentan los diversos sistemas del Chi Kung, pero también el tai chi chuan y los demás artes marciales internos. Los ejercicios se emplean principalmente en forma preventiva, para el mantenimiento general de la salud

espiritual y física del ser humano, más que como tratamiento para determinadas enfermedades o dolencias. Sin embargo, los efectos positivos del ejercicio sobre la salud se conciben de manera esencialmente más amplia que por ejemplo los efectos de la actividad deportiva en la medicina occidental.

Las investigaciones clínicas realizadas en los marcos de la medicina occidental han evidenciado que la práctica regular del tai chi chuan tiene diversos efectos positivos sobre variados aspectos de la salud física y psíquica, como por ejemplo el sistema circulatorio, el sistema inmunitario, la percepción del dolor, el equilibrio y en general sobre el control corporal, la movilidad y la fuerza (Taichí, 2017).

Chi kung

El chi kung alude a una diversidad de técnicas habitualmente relacionadas con la medicina china tradicional, que comprenden la mente, la respiración y el ejercicio físico. El chi kung se practica generalmente con objetivos orientados al mantenimiento de la salud, pero también en algunos casos, especialmente en China, se puede prescribir con objetivos terapéuticos específicos.

El carácter chino chi significa ‘flujo vital de energía’ y tiene un significado similar al del pneuma de la Grecia antigua, el prana de los hinduistas y que en Japón se denomina ki; kung significa ‘trabajo’ o ‘técnica’. El chi kung, por tanto, se puede traducir como ‘el trabajo de la energía vital’ o el arte de hacer circular la energía vital de la manera más adecuada a la finalidad con la que se practica.

Existen muchos sistemas diferentes de chi kung. El chi kung puede practicarse con el cuerpo quieto o en movimiento e involucrar patrones prefijados o no (chi kung espontáneo). Varias formas de chi kung tradicional, en China, están relacionadas con

la salud, las corrientes espirituales de China (taoísmo, budismo y confucianismo) y las artes marciales.

Las reacciones que suscita la práctica del chi kung varían de forma destacable. La mayoría de médicos occidentales y algunos profesionales de la medicina china tradicional, así como el gobierno de China, ven el chi kung como un conjunto de ejercicios de respiración y movimiento, con algún posible beneficio para la salud debido a la práctica de ejercicio físico y a la educación de la respiración. Hay diversos estudios médicos que avalan algunos beneficios atribuidos a la práctica del chi kung. Otros ven el chi kung en unos términos más metafísicos y proclaman que la respiración y los ejercicios de movimiento pueden influir las fuerzas del universo. Este aspecto de la práctica del chi kung se considera una creencia.

La práctica del chi kung propone tres procesos de armonización o regulación mutua (San Tiao) en el que los unos interaccionan con los otros buscando una armonía entre los tres como si se tratase de la interpretación de una canción en la que interviniesen tres instrumentos. Estos procesos son: regular el cuerpo, regular la mente (corazón) y regular la respiración para regular los Tres Tesoros (San Bao): regular la esencia (Jing), regular el aliento (Qi), y regular el espíritu (Shen).



Figura 104. Dibujo de una posición de una forma de chikung,

Beneficios para la salud.

La referencia documental sobre Chikung más antigua como ejercicio curativo más que como danza está inscrita en doce piezas de jade fechadas en el s. VI a.C, que contienen consejos para recoger el aliento y hacerlo descender por el cuerpo hasta el bajo abdomen.

El origen del Chikung moderno se sitúa en 1955 relacionado con la apertura de un hospital de Chikung en Tangshan y la publicación de La práctica de la terapia qigong (Liao Fa Shi Jian) escrito por Liu Guizhen y Chikung para la salud (Qi gong Ji Bao Jian Qi Gong), escrito por Hu Yaozhen.

En 1980 se comienza a abogar por el uso de la ciencia y la tecnología para investigar el Chikung, la Medicina China y los potenciales del ser humano creándose, en diciembre de 1985, la Asociación China de la Ciencia Chikung, donde se declaró que «muchas pruebas demuestran que un estudio científico intensivo del Chikung conducirá a un pleno desarrollo de las habilidades tanto mentales como físicas del ser humano» (Chi_kung, 2017).

Yoga.

El yoga (del sánscrito yoga ‘unión’) se refiere a una tradicional disciplina física y mental que se originó en la India. La palabra se asocia con prácticas de meditación en el hinduismo, el budismo y el jainismo. Según sus practicantes, el yoga otorga como resultado:

La unión del alma individual con la divinidad (Brahman, Shiva, Visnú, Kali, etc.), entre los que tienen una postura religiosa de tipo devocional. La percepción de que el yo es espiritual y no material, entre los que tienen una postura espiritualista. El

bienestar físico y mental, entre los que tienen una postura racionalista (atea o agnóstica).

La palabra española «yoga» proviene del sánscrito yoga, que a su vez procede del verbo yuj- (en AITS): colocar el yugo [a dos bueyes, para unirlos], concentrar la mente, absorberse en meditación, recordar, unir, conectar, otorgar, etc. El verbo yuj- es un cognado de la misma raíz indoeuropea de los términos castellanos «yugo» y «conyugal».

Originario de la India, en el siglo XX el yoga se popularizó en Occidente donde hoy es una práctica cada vez más extendida. No existe una única forma de yoga. Entre la multitud de escuelas diferentes, estas son las más practicadas en los países occidentales:

Hatha yoga es probablemente la modalidad más extendida. Las clases se inician con un momento de relajación e incluyen varios ejercicios de respiración a los que sigue el encadenamiento de diferentes asanas. Al acabar los ejercicios un nuevo momento de relajación permite disfrutar de la serenidad ganada con el esfuerzo físico.

Ashtanga yoga es un yoga muy dinámico, recomendado para personas con una buena forma física. Se basa en una secuencia pre fijada de asanas que se realizan siempre en el mismo orden y, a medida que se avanza en la práctica, se llega más lejos en la secuencia. La respiración se acompasa a los movimientos y favorece la transpiración ayudando a eliminar toxinas. La práctica finaliza también con un momento de relajación.

Iyengar yoga se basa en la misma secuencia que el ashtanga yoga, el Iyengar se ayuda de cuerdas, bloques de madera y esterillas para facilitar el aprendizaje de las posturas y, sobre todo, su perfecta realización. En Iyengar lo más importante es

mantener una correcta alienación del cuerpo para avanzar en las posturas progresivamente.

Kundalini yoga es dinámico pero no demasiado exigente físicamente, el kundalini yoga combina asanas, pranayamas, mantras y meditación. Su objetivo es mejorar la circulación de la energía vital, prana, para lograr mayor vitalidad y bienestar.

Bikram yoga es una reinterpretación del hatha yoga con la particularidad de que se practica en salas caldeadas a cuarenta grados de temperatura para facilitar la elasticidad. Fue inventado por Bikram Choudhury y se basa más en la habilidad física que en la búsqueda del bienestar cuerpo/mente. Por las especiales condiciones de calor en las que se practica no es aconsejable para personas con problemas cardiovasculares.

Otros tipos de yoga

Rāja yoga (habitualmente identificado con aṣṭāṅga yoga), Gñana yoga, Karma yoga, Bhakti yoga, Ashtanga viniasa yoga, Kriyá yoga, Yoga nidra, Mimansa yoga, Natha yoga, Purna yoga, Sajayá yoga, Sarva yoga, Swásthya yôga

Beneficios para la salud

Según diversos estudios realizados por distintas universidades y centros de estudio alrededor del mundo se observa que la práctica de yoga, principalmente del tipo Iyengar, brinda los siguientes beneficios en la salud.



Figura 105. Dibujo de una *asana* o postura de yoga.

- Logra proteger el sistema inmune de quienes lo practican
- Mejora la salud cardiovascular y presión arterial
- Estabilidad y equilibrio para los adultos mayores
- Apoyo en tratamientos contra depresión y ansiedad
- Disminuye síntomas de la fibromialgia y controla el dolor
- Incrementa la calidad de vida de pacientes con cáncer
- Ayuda a mantener buenos hábitos alimentarios
- Fortalece los huesos de personas con osteoporosis

(Yoga, 2017).

Meditación

La meditación es una práctica en la cual el individuo entrena la mente o induce un modo de conciencia, ya sea para conseguir algún beneficio o para reconocer mentalmente un contenido sin sentirse identificado/a con ese contenido, o como un fin en sí misma.

El término meditación se refiere a un amplio espectro de prácticas que incluyen técnicas diseñadas para promover la relajación, construir energía interna o fuerza de vida (Qì, ki, chi, prāṇa, etc.).

La meditación toma diferentes significados en diferentes contextos; ésta se ha practicado desde la antigüedad como un componente de numerosas religiones y creencias, pero la meditación no constituye una religión en sí misma. La meditación normalmente implica un esfuerzo interno para autoregular la mente de alguna forma. Normalmente se usa para concentrar la mente y aliviar determinadas condiciones de salud o psicológicas, tales como la presión alta, depresión, y ansiedad. Puede hacerse sentado/a, o de una forma activa. Esta práctica tiene como fin último lograr un estado de paz total a través del control de los pensamientos y las emociones. Algunos tipos de meditación permiten el uso de rosarios u otros objetos rituales para recordar o seguir algún aspecto del entrenamiento.

Desde el punto de vista de la psicología y la fisiología, la meditación puede inducir un estado alterado de conciencia. Tales estados tienen una correspondencia neurofisiológica que se puede medir. A día de hoy, existen muchos tipos de meditación practicados en la cultura occidental. La respiración consciente, relajación muscular progresiva, se han encontrado beneficiosas en términos cognitivos tales como la relajación.

En la cultura occidental la palabra meditación viene del latín *meditatō* que originalmente indicaba un tipo de ejercicio intelectual; mientras que la palabra contemplación se reservaba para un uso más religioso o espiritual. Aparte de su uso histórico, la palabra meditación es empleada en la traducción de conceptos provenientes de prácticas espirituales asiáticas como el *dhyana*, un tipo de meditación

del budismo e hinduismo. De esa manera, la palabra meditación adquirió una nueva definición que la hace similar a la contemplación.

En el siglo XIX, los teósofos adoptaron la palabra «meditación» para referirse a las diversas prácticas de recogimiento interior o contemplación propias del hinduismo, budismo y otras religiones orientales. No obstante, hay que notar que este tipo de práctica no es ajena a la historia de Occidente, como muestran descubrimientos de vasijas celtas con figuras en postura yóguica.



Figura 106. Dibujo de la *postura de loto*, muy utilizada para la meditación.

Beneficios para la salud.

La meditación no solo puede tener propósitos religiosos sino estar también enfocada en el mantenimiento de la salud física o mental. Estudios científicos han demostrado que algunas técnicas de meditación pueden ayudar a mejorar la concentración, la memoria, la salud emocional y mejorar el sistema inmunitario y la salud en general.

Actualmente al menos dos tipos de meditación se ha probado efectivo para aumentar el cociente intelectual (presencia abierta y focalización), mejorar la memoria e incluso modificar partes del cerebro como el hipocampo o la ínsula.

Otros estilos de meditación otorgan igualmente distintos beneficios a la salud mental y física de sus practicantes, especialmente un mejoramiento de la inteligencia emocional y del sistema inmunitario. Entre los más comunes se encuentran el alivio del estrés y la reducción de la presión sanguínea.

Algunos estudios científicos acerca de la meditación zen registraron diferencias significativas entre el funcionamiento del sistema nervioso y cerebral de personas que meditaban regularmente y el de las que no.

Al analizar la actividad cerebral durante la meditación, usando un electroencefalograma, se puede apreciar que se pasa de las ondas beta (actividad normal, consciente y alerta, de 15-30 Hz) a ondas alfa (relajación, calma, creatividad, 9-14 Hz).

En la meditación más profunda se pueden registrar ondas theta (relajación profunda, solución de problemas, 4-8 Hz) y en meditaciones avanzadas se puede detectar la presencia de ondas delta (sueño profundo sin dormir, 1-3 Hz).

Un estudio realizado en la Universidad de Melbourne en Australia en 2011 sugiere que el silencio mental obtenido en la meditación puede reducir el estrés laboral y ser una terapia contra la depresión.

Otro estudio realizado por Richard Davidson de la Universidad de Wisconsin, reveló que la disciplina de la meditación puede cambiar el funcionamiento del cerebro y permitir alcanzar distintos niveles de conciencia (Meditación, 2017).

Pilates.

El método Pilates, o simplemente Pilates, es un sistema de entrenamiento físico y mental creado a principios del siglo XX por Joseph Hubertus Pilates, quien lo

ideó basándose en su conocimiento de distintas especialidades como gimnasia, traumatología y yoga, uniendo el dinamismo y la fuerza muscular con el control mental, la respiración y la relajación.

En sus principios fue llamado Contrología (Contrology), por el propio Pilates, debido a que recalca el uso de la mente para controlar el cuerpo, pero buscando el equilibrio y la unidad entre ambos. El método se centra en el desarrollo de los músculos internos para mantener el equilibrio corporal y dar estabilidad y firmeza a la columna vertebral, por lo que es muy usado como terapia en rehabilitación y para, por ejemplo, prevenir y curar el dolor de espalda. Se practica en todo el mundo y debe su popularidad cada vez mayor a que es practicado por personajes famosos del mundo de la música, el cine, la danza o el deporte.

J. H. Pilates fue un niño enfermizo, lo que le llevó a estudiar el cuerpo humano y la manera de fortalecerlo mediante el ejercicio. De esta manera, con el tiempo llegó a ser un gran atleta. Fue en Inglaterra donde comenzaría a desarrollar su método al ser internado durante la Primera Guerra Mundial, debido a su nacionalidad alemana, en un campo de concentración. Trabajando como enfermero, desarrolló una metodología para mejorar el estado de salud de otros internos mediante el ejercicio. Para los más débiles y enfermos montó sobre las camas un sistema de poleas y cuerdas para ejercitar los músculos, lo cual fue el origen de algunos de sus posteriores aparatos (reformador, trapecio, silla y barril). Con el tiempo desarrollaría un gran número de ejercicios para ser realizados en ellos, así como otros para ser practicados simplemente en el suelo, sobre una colchoneta.

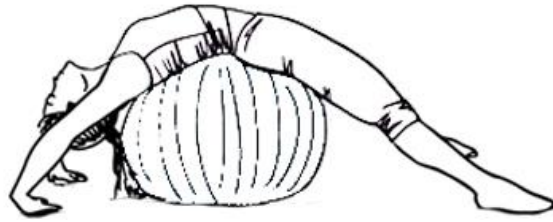


Figura 107. Dibujo de una postura del método pilates con el empleo de una pelota.

Beneficios para la salud.

- Tonificar y moldear los músculos
- Desarrollar mayor flexibilidad, destreza, agilidad y coordinación de movimientos
- Fortalecer el abdomen
- Corregir y mejora la postura
- Obtener una figura más estilizada
- La reducción del nivel de estrés
- Aumentar la elasticidad

(Pilates, 2017).

Otras disciplinas.

La definición de recreación pasiva y contemplativa engloba también otras disciplinas populares en la oferta, principalmente privada, que derivan de las antes mencionadas como es el caso del estiramiento, el mindfulness y el método feldenkrais. También cabe prever la posibilidad de alojar en este centro distintas terapias alternativas que requieren el uso de camilla tales como masajes, fisioterapia, acupuntura o reiki.

Lista de referencias

- Red Creación. (2017). Conceptos. Recuperado de <http://www.redcreacion.org/reddistrital/glosario.html>
- Plataforma Arquitectura. (2017). Arquitectura y Paisaje: Plaza Victor Civita, un museo abierto de Sustentabilidad por Levisky Arquitectos + Anna Dietzsch. Recuperado de <http://www.plataformaarquitectura.cl/cl/02-376340/arquitectura-y-paisaje-plaza-victor-civita-un-museo-abierto-de-sustentabilidad-por-levisky-arquitectos-anna-dietzsch>
- Richardson, P. (2004). Arquitectura para el espíritu. Barcelona, España: Blume.
- Plataforma Arquitectura. (2017). AYC / DX Arquitectos. Recuperado de <http://www.plataformaarquitectura.cl/cl/773443/ayc-dx-arquitectos>
- Ianantuoni, S. (2016). Yoga, un camino de salud y armonía. Buenos Aires, Argentina: Albatros
- Wikipedia. (2017). Chi kung. Recuperado de https://es.wikipedia.org/wiki/Chi_kung
- Wikipedia. (2017). Taichí. Recuperado de <https://es.wikipedia.org/wiki/Taich%C3%AD>
- Federación Argentina de Yoga. (2017). Federación Argentina de Yoga, Mataji LAKSHMI DEVI, Eugenia Paola Salas. Recuperado de <http://federacionargentinadeyogafady.blogspot.com.ar/>
- Escuela Ma Tsun Kuen. (2017). Historia de la Escuela Ma. Recuperado de <http://www.ma-taichi.com.ar/escuela.htm>
- Nueva Ciudad. (2017). Se viene la novena edición de "América Medita". Recuperado de <http://www.nueva-ciudad.com.ar/notas/201611/29553-se-viene-la-novena-edicion-de-america-medita.html>
- Buenos Aires Ciudad. (2017). Clases de yoga gratuitas en la ciudad. Recuperado de <http://www.buenosaires.gob.ar/yoga>
- Buenos Aires Ciudad. (2017). Plazas Activas. Recuperado de <http://www.buenosaires.gob.ar/deportes/plazas-activas>
- Buenos Aires Ciudad. (2017). Talleres. Recuperado de <http://www.buenosaires.gob.ar/cultura/promocion/talleres>

Lista de referencias

- Centro Cultural Kirchner. (2017). Buenas Prácticas. Recuperado de http://www.cck.gob.ar/programacion/buenas-practicas_108
- Diario La Nación. (2017). La Ciudad Judicial en el horizonte. Recuperado de <http://www.lanacion.com.ar/207197-la-ciudad-judicial-en-el-horizonte>
- Roberto Frangella. (2017). 1999 | Ciudad Judicial. Recuperado de <http://robertofrangella.com/1999/08/25/1999-ciudad-judicial/>
- Ynzenga Acha, B. (2013). La materia del espacio arquitectónico. Buenos Aires, Argentina: Nobuko
- Ejerciciode. (2017). Tipos de recreación. Recuperado de <http://ejerciciode.com/tipos-de-recreacion/>
- Red Creación. (2017). Conceptos. Recuperado de <http://www.redcreacion.org/reddistrital/glosario.html>
- Wikipedia. (2017). Estrés. Recuperado de <https://es.wikipedia.org/wiki/Estr%C3%A9s>
- Oxford Living Dictionaries. (2017). Estrés. Recuperado de <https://es.oxforddictionaries.com/definicion/estres>
- Definición ABC. (2017). Definición de Relajación. Recuperado de <https://www.definicionabc.com/general/relajacion.php>
- Wikipedia. (2017). Técnica de relajación. Recuperado de https://es.wikipedia.org/wiki/T%C3%A9cnica_de_relajaci%C3%B3n
- Wikipedia. (2017). Contemplación. Recuperado de <https://es.wikipedia.org/wiki/Contemplaci%C3%B3n>
- Sabiduría. (2017). ¿Qué es la contemplación?. Recuperado de <http://www.sabiduria.com/liderazgo/contemplacion/>
- Google. (2017). Definición de tercera edad. Recuperado de https://www.google.com.ar/search?q=definici%C3%B3n+de+tercera+edad&ie=utf8&oe=utf-8&client=firefox-b&gfe_rd=cr&ei=whAuWd3IJqqB8QeYz6bQBQ
- Gallego, J., Aguilar-Parra, J.M., Cangas, A.J., Rosado, A. y Länger, A.I., (2016). Efecto de intervenciones mente/cuerpo sobre los niveles de ansiedad, estrés y depresión en futuros docentes de educación primaria: Un estudio controlado. Revista de Psicodidáctica, 21(1), XX-XX, DOI: 10.1387/RevPsicodidact.13256

Clemente, F.J. (2009). Reducción de la percepción del estrés en estudiantes de Magisterio mediante la práctica de la meditación flúir. *Apuntes de psicología*, 27(1), 99-109.

Sarudiansky, M. y Saizar, M. (2007). El yoga como terapia complementaria en pacientes con estrés en Buenos Aires (Argentina). *Redalyc, Mitológicas*, 12, 69-83
Marcelo Donet, A.M. y Valderrama Rojas, G.M (2014). Práctica de Tai chí y nivel de estrés en adultos. Tesis de licenciatura no publicada, Universidad Privada Antenor Orrego, Trujillo, Perú.

Wikipedia. (2017). Yoga. Recuperado de <https://es.wikipedia.org/wiki/Yoga>

Wikipedia. (2017). Meditación. Recuperado de <https://es.wikipedia.org/wiki/Meditaci%C3%B3n>

Wikipedia. (2017). Pilates. Recuperado de <https://es.wikipedia.org/wiki/Pilates>

Wikipedia. (2017). Estiramiento. Recuperado de <https://es.wikipedia.org/wiki/Estiramiento>

Referencia de figuras

Figura 1. Autoría propia. (2017).

Figura 2 - 8. Ernst Neufert. (1995). *Arte de proyectar en arquitectura*. Barcelona, España: Gustavo Gili, S.A.

Figura 9. Tom Ross Online. (2017). Imagen editada. Fuente original recuperado de <http://tomrossonline.com/taichi/>

Figura 10-11. Autoría propia. (2017).

Figura 12. Asociación de Medios Vecinales. (2017). En el Día Internacional del Tai Chi Chuan entrevista a Francisco Clemares, director de la escuela Ma Tsun Kuen de Palermo. Recuperado de <https://amvcaba.com.ar/noticias-ciudad/comuna-14/en-el-dia-internacional-del-tai-chi-chuan-entrevista-a-francisco-clemares-director-de-la-escuela-ma-tsun-kuen-de-palermo>

Figura 13. klinicka. (2017). Yoga Microcentro. Recuperado de <http://klinicka.ru/yoga-microcentro/>

Figura 14-20. Plataforma Arquitectura. (2017). Plaza Victor Cívita. Recuperado de

<https://www.plataformaarquitectura.cl/cl/02-376340/arquitectura-y-paisaje-plaza-victor-civita-un-museo-abierto-de-sustentabilidad-por-levisky-arquitectos-anna-dietzsch>

Figura 21-26. Richardson, P. (2004). *Arquitectura para el espíritu*. Barcelona, España: Blume.

Figura 27-32. Plataforma Arquitectura. (2017). *Ashtanga Yoga Chile*. Recuperado de <https://www.plataformaarquitectura.cl/cl/773443/ayc-dx-arquitectos>

Figura 33. Autoría propia. (2017).

Figura 34. Google Street View. (2017). Recuperado de <https://maps.google.com>

Figura 35-40. Google Maps. (2017). Recuperado de <https://maps.google.com>

Figura 41. Doplím. (2017). *Alquiler de salones*. Recuperado de <http://capital-federal.doplim.com.ar/alquiler-de-salones-id-147165.html>

Figura 42. Florencia Mompó. (2017). *Centro de yoga*. Recuperado de <http://florenciamompo.blogspot.com.ar/2011/03/>

Figura 43. Autoría propia. (2017).

Figura 44. Planetario de Buenos Aires. (2017), Pura Ciudad. (2017). *Centro Cultural Kirchner*. (2017). Recuperado de <http://www.buenosaires.gob.ar/ciudadverde/espaciosverdes/parquetresdefebrero/el-planetario>
<https://www.puraciudad.com.ar/deporte-y-musica-un-combo-saludable-y-divertido-en-las-plazas-de-la-ciudad/>
<http://arqa.com/arquitectura/centro-cultural-del-bicentenario-2.html>

Figura 45. Gobierno de Buenos Aires. (2017). *Estaciones saludables*. Recuperado de <http://www.buenosaires.gob.ar/noticias/actividades-saludables-en-parques-y-plazas-de-la-ciudad>

Figura 46. Gobierno de Buenos Aires. (2017). *Plazas activas*. Recuperado de <http://www.buenosaires.gob.ar/deportes/plazas-activas>

Figura 47. Google Street View. (2017). *Centro Cultural Alberto Olmedo*. Recuperado de maps.google.com

Lista de referencias

- Figura 48. Centro Cultural Kirchner. (2017). Yoga Integral, Tai Chi y Meditación y Estiramiento. Recuperado de http://www.cck.gob.ar/eventos/yoga-integral-tai-chi-y-meditacion-y-estiramiento_1592
- Figura 49. Flickr. (2017). Mauricio Macri presentó el programa Estaciones Saludables en los bosques de Palermo. Recuperado de <https://www.flickr.com/photos/buenosairesprensa/6990246606/>
- Figura 50. Gobierno de Buenos Aires. (2017). Clases de yoga gratuitas para adultos mayores. Recuperado de <http://www.buenosaires.gob.ar/noticias/clases-de-yoga-gratuitas-para-adultos-mayores>
- Figura 51. Autoría propia. (2017).
- Figura 52. Fotomontaje. (2017). Imagen base recuperada de <http://www.buenosaires.gob.ar/noticias/las-estaciones-saludables-se-enfocan-en-las-personas-con-enfermedad-celiaca-durante-mayo>
- Figura 53 - 57. Autoría propia. (2017).
- Figura 58. Google Maps. (2017). Recuperado de <https://maps.google.com>
- Figura 59 - 68. Google Earth. (2017).
- Figura 69 - 70. Ministerio de Desarrollo Urbano, Subsecretaría de planeamiento. (2011). Modelo territorial Buenos Aires 2010 - 2060. Buenos Aires, Argentina.
- Figura 71. Google Maps. (2017). Recuperado de <https://maps.google.com>
- Figura 72. Ministerio de Desarrollo Urbano, Subsecretaría de planeamiento. (2011). Modelo territorial Buenos Aires 2010 - 2060. Buenos Aires, Argentina.
- Figura 73. Mapa Interactivo de Buenos Aires v4.1. (2017). Mapas temáticos. Recuperado de <https://mapa.buenosaires.gob.ar/>
- Figura 74. Autoría propia. (2017).
- Figura 75. Código de Planeamiento Urbano de la Ciudad de Buenos Aires. (2017). Plancheta n°18. Recuperado de <https://data.buenosaires.gob.ar/dataset/planchetas-codigo-de-planeamiento-urbano>

Lista de referencias

- Figura 76. Mapa Interactivo de Buenos Aires v4.1. (2017). Mapas temáticos. Recuperado de <https://mapa.buenosaires.gob.ar/>
- Figura 77 - 78. Autoría propia. (2017).
- Figura 79. Roberto Frangella. (2017). Ciudad Judicial. Recuperado de <https://robertofrangella.com/1999/08/25/1999-ciudad-judicial/>
- Figura 100 - 102. Autoría propia. (2017).
- Figura 103. Taichí Cartagena. (2017). Taichí. Recuperado de <https://www.taichicartagena.com/tai-chi-chuan/>
- Figura 104. Tom Ross Online. (2017). Imagen editada. Fuente original recuperado de <http://tomrossonline.com/taichi/>
- Figura 105. Clip Art Library. (2017). Yoga. Recuperado de <http://clipart-library.com/clipart/930684.htm>
- Figura 106. Deposit Photos Mexico. (2017). Meditación. Recuperado de <https://mx.depositphotos.com/50991599/stock-illustration-sketch-of-man-in-meditating.html>
- Figura 107. Can Stock Photo. (2017). Imagen editada. Fuente original recuperado de <https://www.canstockphoto.com/sketch-of-woman-doing-pilates-vector-10790586.html>